

«ПРИНЯТО»  
на заседании Педагогического совета  
ГБДОУ детский сад №93 Выборгского района  
Санкт-Петербурга  
Протокол от 31 августа 2023 года № 1

«УТВЕРЖДЕНО»  
Заведующим ГБДОУ детский сад №93  
Выборгского района Санкт-Петербурга  
Приказ от 26 сентября 2023 года №115  
\_\_\_\_\_Л.А.Виноградова

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

**Возраст детей –5-7лет**  
**Количество часов в год – 64**  
**Срок обучения – 2 года.**

Составил: педагог дополнительного образования  
Кулак Елена Николаевна

## Оглавление

|   |    |
|---|----|
| I. Пояснительная записка .....              | 3  |
| II. Учебный план.....                       | 5  |
| III. Календарный учебный график .....       | 6  |
| IV Рабочая программа.....                   | 7  |
| Календарно- тематическое планирование ..... | 7  |
| V. Оценочные и методические материалы.....  | 16 |
| VI Список литературы.....                   | 18 |

## I. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Степ - аэробика» (далее Программа) имеет физкультурно-спортивную направленность и является важным направлением в развитии и воспитании детей дошкольного возраста.

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. А для ребёнка малоподвижный образ жизни – это потеря здоровья, нарушение физического интеллектуального развития. Поэтому задача каждого неравнодушного родителя и педагога – сформировать у ребенка понимание важности физических упражнений, спорта, ведь это залог здоровья.

На фоне прогрессирующей гиподинамии возникает необходимость совершенствования двигательного режима ДОУ путём применения нетрадиционных средств физического воспитания, одним из которых является степ-аэробика.

Аэробика – это система физических упражнений, энергообеспечение которых осуществляется за счёт использования кислорода.

К аэробным относятся циклические упражнения, в которых участвует не менее 2/3 мышечной массы. Для достижения положительного эффекта продолжительность выполнения аэробных упражнений должна быть не менее 20 – 30 мин. Именно для циклических упражнений, направленных на развитие общей выносливости, характерны важнейшие морфофункциональные изменения систем кровообращения и дыхания.

Занятия аэробикой доставляют детям большое удовольствие. Для того чтобы сделать их ещё более интересными и насыщенными, используются индивидуальные снаряды – степы.

Степ – это небольшая ступенька, приподнятая платформа, название которой произошло от английского слова «step» и означает «шаг». Изобретена она была в Америке известным фитнес-инструктором Джин Миллер. 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.

**Актуальность Программы** в том, что занятия на степ платформах уникальны по своему воздействию на организм занимающихся, ориентированы на физическое развитие детей, где дети учатся не только красиво двигаться, преодолевая трудности образовательного процесса, но и развиваться духовно, эмоционально, физически, интеллектуально, приобретают навыки грациозных движений, учатся аккуратности, целеустремлённости.

**Цель Программы:** повышение уровня физической подготовленности и приобщение к здоровому образу жизни детей старшего дошкольного возраста средствами степ - аэробики.

**Задачи:**

- Развивать двигательные способности детей и физические качества (быстроту, силу, гибкость, подвижность в суставах, ловкость, координацию движений и функцию равновесия для тренировки вестибулярного аппарата ребенка).
- Формировать навыки правильной осанки развивать мышечную систему через упражнений на степ – платформах;
- Формировать умения детей ритмически согласованно выполнять простые движения под музыку.
- Выработка четких координированных движений во взаимосвязи с речью.

- Воспитывать эмоционально-положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности.
- Воспитывать чувство уверенности в себе.

**Новизной и отличительной особенностью** данной Программы является:

- Использование современного оборудования (степ - платформы), как средство оздоровления и развития физических качеств детей;
- Степ-аэробика отличается комплексом упражнений, рассчитанным на старший дошкольный возраст. Это один из самых простых и эффективных стилей в аэробике.
- Программа позволяет использовать степ-аэробiku как ключевое звено для развития всех функциональных систем организма и сочетает в себе 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.
- Изучение представленного материала не является обязательным для всех детей.
- Обучение ведется в форме кружковой работы, работает педагог с детьми в свободное от основных занятий время;
- Материал программы направлен на сохранение и укрепление здоровья детей и носит оздоровительный характер.
- Занятия рассчитаны на воспитанников 5-7 лет, не имеющих медицинские и иные противопоказания к двигательной активности.

#### **Принципы и подходы по формированию программы**

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

- Принцип систематичности – подбор специальных упражнений и последовательность их проведения;
- Принцип индивидуальности - контроль за общим состоянием ребенка, за дозировкой упражнений;
- Принцип длительности – применение физических упражнений, способствующих восстановлению нарушений функций возможно лишь при условии длительного и упорного повторения упражнений;
- Принцип умеренности – продолжительность занятий 25-30 мин. В сочетании дробной физической нагрузкой;
- Принцип цикличности – чередование физической нагрузки с отдыхом, с упражнениями на расслабление.

#### **Характеристика Программы.**

Программа рассчитана на один год обучения, с детьми 5-7 лет. Количественный состав группы 10 человек.

Для организации работы по Программе созданы **следующие условия:**

- физкультурный зал;
- приобретены степ - платформы;
- разработаны картотеки;
- составлен график занятий

## Планируемые результаты освоения программы

Целенаправленная работа с использованием степ – платформ позволит достичь следующих результатов:

- рост показателей уровня физической подготовленности воспитанников;
- сформированность навыков правильной осанки;
- сформированность правильного речевого дыхания;
- развитость двигательных способностей детей и физических качеств (быстроту, силу, гибкость, подвижность в суставах, ловкость, координацию движений и функцию равновесия для тренировки вестибулярного аппарата ребенка).
- сформированность умений ритмически согласованно выполнять степ- шаги под музыку;
- выработке четких координированных движений во взаимосвязи с речью;
- сформированности эмоционально-положительного отношения и устойчивого интереса к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности.
- воспитанию чувства уверенности в себе.

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.

### Ожидаемые результаты у детей:

1. Сформирована правильная осанка;
2. Развито чувство ритма, темпа, согласованность движений с музыкой;
3. Наблюдается снижение заболеваемости.
4. Сформирован стойкий интерес к двигательной активности, занятиям физической культурой;
5. Сформирован интерес к собственным достижениям;
6. Сформирована мотивация здорового образа жизни.

## II. Учебный план

### Первый учебный год

| N<br>п/п | Название раздела, темы | Количество часов |        |          | Формы<br>контроля/аттестации   |
|----------|------------------------|------------------|--------|----------|--------------------------------|
|          |                        | Всего            | Теория | Практика |                                |
|          | Вводное занятие        |                  |        |          | оценка физического<br>развития |
|          | Базовая аэробика       |                  |        |          |                                |
|          | Степ-аэробика          |                  |        |          |                                |

|  |                                |  |  |  |  |
|--|--------------------------------|--|--|--|--|
|  | Танцевальная аэробика          |  |  |  |  |
|  | Фитбол - аэробика              |  |  |  |  |
|  | Контрольные и итоговые занятия |  |  |  |  |

### Второй учебный год

| N<br>п/п | Название раздела, темы         | Количество часов |        |          | Формы<br>контроля/аттестации   |
|----------|--------------------------------|------------------|--------|----------|--------------------------------|
|          |                                | Всего            | Теория | Практика |                                |
|          | Вводное занятие                |                  |        |          | оценка физического<br>развития |
|          | Базовая аэробика               |                  |        |          |                                |
|          | Степ-аэробика                  |                  |        |          |                                |
|          | Танцевальная аэробика          |                  |        |          |                                |
|          | Фитбол - аэробика              |                  |        |          |                                |
|          | Контрольные и итоговые занятия |                  |        |          |                                |

### III. Календарный учебный график

| Год<br>обучения,<br>группа | Дата<br>начала<br>занятий | Дата<br>окончания<br>занятий | Количество<br>учебных<br>недель | Количество<br>учебных<br>дней | Количество<br>учебных<br>часов | Режим<br>занятий |
|----------------------------|---------------------------|------------------------------|---------------------------------|-------------------------------|--------------------------------|------------------|
| год                        | 1 октября                 | 31 мая                       |                                 |                               |                                | 25 мин           |
| год                        | 1 октября                 | 31 мая                       |                                 |                               |                                | 30 мин           |

## IV Рабочая программа

### Календарно- тематическое планирование

| Первый учебный год |  |  |
|--------------------|--|--|
| месяц              | тема   | задачи   |
| октябрь            | <p>Теоретическая часть.<br/>           Что такое степ- платформа, степ – аэробика, какие мышцы работают при занятиях на степах, что такое правильная осанка, двигательные качества, правила поведения во время занятий на степ-платформе. Основные элементы, шаг ноги врозь, ноги вместе. Приставной шаг с касанием на платформе или на полу. Шаги с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед (различные варианты). Касание платформы носком свободной ноги. Выпады в сторону и назад приставные шаги вправо, влево, вперед, назад, с поворотами. Шаги на угол В – степ А – степ Шасси – боковой галоп в сторону, небольшими шажками<br/>           Мониторинг.</p> | <p>Познакомить детей с понятиями «степ», «аэробика», «степплатформа»;<br/>           Познакомить детей с правилами техники безопасности на занятиях.<br/>           1.Разучить основные элементы степаэробики (базовые шаги);<br/>           2.Формировать правильную осанку, укреплять костно-мышечный корсет;<br/>           3.Развивать координацию движений;<br/>           4.Укреплять сердечно - сосудистую и дыхательную систему;<br/>           5.Развивать основные физические качества (силу, выносливость, быстроту, координацию,гибкость и др.).<br/>           Закрепить базовые шаги; учить соединять их в комплексе.<br/>           Тестирование.</p> |
| ноябрь             | <p>Разучить комплекс №1 Стретчинг: «Лягушонок», «Самолет», «Деревце», «Звёздочка» Подвижная игра «Быстро в домик»</p>  | <p>1.Закрепить разученные упражнения с добавлением движений для рук;<br/>           2.Развивать выносливость, гибкость.<br/>           3. Укреплять осанку<br/>           4.Укреплять сердечно - сосудистую и дыхательную систему.</p>   |
| декабрь            | <p>Разучить комплекс №2 на степ – платформах. Подъем колена вверх; мах ногой в сторону на степе («кни-ап», «шаг-кик») Стретчинг: «Морская звезда», «Аист», «Бабочка». Подвижная игра «Иголка, нитка и стойкий оловянный солдатик»</p>  | <p>1.Закрепить разученные упражнения с добавлением движений для рук;<br/>           2.Развивать умение работать в общем темпе; 3.Разучить новых шагов;<br/>           4.Укреплять дыхательную систему;<br/>           7.Совершенствовать разученный гимнастический этюд «Грибочки»</p>   |
| январь             | <p>Разучить комплекс № 3. Шаг через платформу(«страдэл»), Цыганский этюд Стретчинг:«Зернышко» «Дерево» «Рыбка» Подвижная игра для профилактики плоскостопия</p>  | <p>1.Продолжать учить выполнять упражнения в такт музыке.<br/>           2.Закреплять разученные упражнения с различной вариацией для рук.<br/>           3.Разучивание новых шагов.<br/>           4.Развивать умение твердо стоять на платформе</p>  |

|         |   |   |
|---------|---|---|
| февраль | Разучить комплекс №4 на степ – платформах Шаги на месте с переступанием вперед-назад («мамба») Стретчинг: «Самолет», «Волна» «Лягушка» Подвижная игра «Цирковые лошади»                             | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Закреплять ранее изученные шаги.</li> <li>2. Разучить новый шаг «мамба».</li> <li>3. Развивать выносливость, гибкость.</li> <li>4. Укреплять осанку.</li> </ol>   |
| март    | Разучить комплекс №5 Этюд «Ритм» Стретчинг: «Бабочка», «Страус» Подвижная игра «Физкульт-ура»   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствовать комплекс №4 на степ – платформах с гантелями</li> <li>2. Продолжать закреплять степ шаги.</li> <li>3. Учить реагировать на визуальные контакты</li> <li>4. Совершенствовать точность движений</li> <li>5. Развивать быстроту.</li> <li>6. Улучшать музыкальную и двигательную память детей;</li> </ol> |
| апрель  | Разучивание связок из нескольких шагов в комплексе № 6 Детско-родительское общение Стретчинг «Паучок», «Змея» Подвижная игра «Скворечники».   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствовать комплекс № 5</li> <li>2. Поддерживать интерес заниматься аэробикой.</li> <li>3. Совершенствовать разученные шаги.</li> <li>4. Продолжать развивать равновесие, гибкость, силу ног.</li> <li>5. Воспитывать любовь к физкультуре.</li> <li>6. Развивать ориентировку в пространстве.</li> </ol>         |
| май     | Выявить уровень усвоения программы. Показать результаты работы по дополнительной образовательной программе. Этюд «Лягушата» Стретчинг: «Журавль», «Окошко» «Шпагат» Подвижная игра «Заяц без норки» | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Мониторинг</li> <li>2. Совершенствовать комплекс №6</li> <li>3. Упражнять в сочетании элементов</li> <li>4. Закрепление и разучивание связок из 3-4 шагов</li> <li>5. Продолжать развивать мышечную силу ног.</li> <li>6. Итоговое занятие</li> </ol>   |



| <b>Второй учебный год</b> |   |  |
|---------------------------|---|--|
| <b>месяц</b>              | <b>тема</b>   | <b>задачи</b>  |
| <b>октябрь</b>            | <p><b>Занятие № 1 «Базовые шаги «Ви - степ»»</b></p> <p><b>Занятие № 2 «Раз, два повтори»</b></p> <p>Подвижная игра «Быстро в домик» - Упражнение на расслабление: «Листочки»</p> | <p>Закрепление изученных шагов, составление небольших комбинаций на основе изученных шагов</p> <p>закреплять двигательные умения и знание правил в играх и упр-ях.</p> <p>Самостоятельно и быстро строиться и перестраиваться. Выполнять общие упражнения активно, с напряжением. Упражнения на расслабление и дыхание.</p>  |
| <b>ноябрь</b>             | <p><b>Занятие № 3 «Базовые шаги Шаг Ниап, шаг-кик»»</b></p> <p><b>Занятие № 4 «Базовые шаги Шаг «Мамбо»»</b></p>  | <p>Разучивание шаг « Мамбо», комбинируя его с танцевальными движениями рук. Повторение изученных основных шагов.</p> <p>Отработка выученных комбинаций. Упражнения на расслабление и дыхание.</p>  |
| <b>декабрь</b>            | <p><b>Занятие № 5 «Мой веселый звонкий мяч»</b></p> <p><b>Занятие № 6 «Непоседы «Барбарики»»</b></p>  | <p>Работа над выразительностью выполнения движений комплекса степ – аэробики «Барбарики» над синхронным выполнением движений рук, ног под музыку. Развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений. Выполнять упр-я в соответствии с музыкальной фразой или указаниями. Выполнять упражнения из разных исходных положений. Упражнения на расслабление и дыхание.</p> |

|         |   |  |
|---------|---|--|
| январь  | <p><b>Занятие № 7</b> «Мой веселый звонкий мяч»</p> <p><b>Занятие № 8</b> «Непоседы «Барбарики»»</p>                      | <p>Совершенствование мини – комплекса степ –аэробики «Непоседы», используя основные подходы в степ – аэробике. Упражнения на расслабление и дыхание. Закрепление, отработка изученного комплекса степ – аэробики, под музыку. Добиваться точного, энергичного и выразительного выполнения всех упражнений. Выполнять упр-я в соответствии с музыкальной фразой или указаниями. Упражнения на расслабление и дыхание</p>  |
| февраль | <p><b>Занятие №9</b> «Базовые шаги в диагональ ном направлении.</p> <p><b>Занятие № 10</b> «Когда мои друзья со мной»</p> | <p>Разучивание шагов в диагональном направлении, из угла в угол платформы. Отработка движений комплекса степ – аэробики с мячом «Когда мои друзья со мной». Упражнения на расслабление и дыхание</p>   |
| март    | <p><b>Занятие №11</b> «С мячом»</p> <p><b>Занятие № 12</b> «Когда мои друзья со мной»</p>                                 | <p>Совершенствовать выполнение базовых шагов в диагональном направлении, из угла в угол платформы. Работа над выразительностью выполнения движений комплекса степ – аэробики «Когда мои друзья со мной» над синхронным выполнением движений рук, ног под музыку. Упражнения на расслабление и дыхание.</p>   |
| апрель  | <p><b>Занятие № 13</b> «Веселый тренинг»</p> <p><b>Занятие № 14</b> «Веселый тренинг»</p>                                 | <p>Отрабатывать аэробные упражнения «Веселый тренинг» на степ платформе. Повторение изученных комплексов степ – аэробики. Побуждать к проявлению творчества в двигательной деят-ти. Выполнять разнообразные упражнения с оборудованием. Выполнять упр-я с большой амплитудой, в соответствии с характером и динамикой музыки. Точно выполнять сложные подскоки на месте, сохранять равновесие в прыжках в глубину и в высоту. Упражнения на расслабление и дыхание</p> |

|     |  |  |
|-----|--|--|
| май | <p><b>Занятие № 15</b> «Неразлучные друзья»</p> <p><b>Занятие № 16</b> «Раз, два, три ну ка повтори»</p> | <p>Повторение изученных комплексов степ –аэробики. Работа над выразительностью выполнения движений комплекса, над синхронным выполнением движений рук, ног. Добиваться точного, энергичного и выразительного выполнения всех упражнений. Выполнять упр-я в соответствии с музыкальной фразой или указаниями. Упражнения на расслабление и дыхание.</p> |
|-----|--|--|

### **Особенности проведения занятий степ - аэробикой.**

Программа предусматривает изучение материала по степени координационной сложности:

1. Начинать обучение лучше всего с показа и объяснения наиболее простых упражнений.
2. Постепенно усложняя комплекс, можно перейти к разучиванию более трудных движений, которые вовлекают в работу несколько суставов и групп мышц, частей тела.
3. Показ и объяснения не должны носить слишком длительный характер разучивания, так как это снижает эффективность и интерес к занятиям. Лучше показать движения и сделать акцент на правильной технике их выполнения, чем затрачивать дополнительное время на обучение.
4. Один комплекс степ-аэробики как полного занятия выполняется детьми в течение одного месяца, некоторые упражнения, по мере их усвоения, могут видоизменяться, усложняться, поэтому один комплекс разбиваем на обучающие и комбинированные занятия. На обучающих, мы разучиваем новые шаги, а на комбинированных повторяем разученные и изучаем новые.
5. Один раз в два месяца проходят игровые итоговые занятия, где все изученное закрепляется в игровой или соревновательной форме с привлечением родителей.

На первом занятии детям предлагаются элементарные комплексы упражнений аэробики, объясняется их сущность, указывается на функцию данного упражнения, исправляются ошибки, допускаемые обучающимися. Сначала упражнения выполняются под счёт, а затем, по мере усвоения, под музыку, в медленном темпе, затем ускоряя его. Для закрепления упражнений необходимо их варьировать, изменяя исходные и конечные положения, меняя темп и ритм музыки.

Отклонения от методических норм проведения занятий степ-аэробикой ведут к нарушению восприятия упражнений, расплывчивости содержания занятий.

*Чтобы избежать ошибок в обучении используем следующие методы:*

1. **Метод сходства.** При подборе нескольких упражнений за основу берется какая-то одна тема, направление перемещений или стиль движений.
2. **Метод усложнения.** Определенная логическая последовательность обучения упражнениям, постепенное усложнение упражнений за счет новых деталей: изменение темпа движения, изменение ритма, ввод новых деталей, изменение техники выполнения движения, предварительное выполнение движения каждой частью тела отдельно, а затем их объединение в одном упражнении.
3. **Метод повторений.**
4. **Метод музыкальной интерпретации.** 1) Конструирование упражнений с учетом основ музыкальной грамоты. Сильные и слабые доли могут отражаться движениями (хлопками, прыжками, притопами и т.п.) 2) Вариации движений в соответствии с изменениями в содержании музыки. При повторении музыкальной темы повторяются ранее выполненные упражнения, в которые вводятся дополнения (акценты, другой темп или ритм, амплитуда или др.).

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

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

#### **Виды занятий**

**1. Диагностические** - на нем определяется уровень физической подготовленности воспитанников.

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

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

**4. 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.

#### **Структура занятия**

|   | <b>Части занятий</b>   | <b>Длительность / мин</b> |         | <b>Направленность упражнений</b>   |
|---|--|---------------------------|---------|--|
|   |  | 5-6 лет                   | 6-7 лет |  |
| 1 | <b>Разминка</b><br>- строевые упражнения;<br>- логоритмика.  | 3                         | 4       | - на осанку;<br>- типы ходьбы;<br>- движения рук, хлопки в такт.   |
| 2 | <b>Основная (аэробная)</b><br>- базовые и основные шаги;<br>- подвижная игра;<br>- стретч.           | 20                        | 24      | - для мышц шеи;<br>- для мышц плечевого пояса;<br>- для мышц туловища;<br>- для ног;<br>- для развития мышц силы;<br>- для развития гибкости;<br>- для развития ритма и такта. |
| 3 | <b>Заключительная</b><br>- упражнения на расслабления;<br>- релаксация;<br>- дыхательные упражнения. | 2                         | 2       | - на расслабление;<br>- на дыхание.  |

В занятии выделяются 3 части: **разминка, основная (аэробная), заключительная.**

Цель разминки - подготовить опорно-двигательный аппарат и все системы организма к предстоящей работе.

Для достижения этой цели необходимо повысить температуру тела и скорость метаболических процессов в организме. Критерием эффективности разминки является появление первых капель пота. Соответственно, продолжительность разминки будет зависеть от температуры окружающей среды и составлять от 3 - 5 минут.

Средством решения этой задачи является выполнение низкоамплитудных, изолированных движений, производимые в медленном темпе, по принципу «сверху вниз»: наклоны головы в стороны, вперед, круговые движения в плечевом суставе, движения таза вперед-назад, подъемы пятки и т.д. Во время разминки должна происходить фиксация: правильного положения корпуса и постановки ног.

После разминки следует аэробная часть, которая состоит из базовых и простейших основных «шагов» степ - аэробики. Во время аэробной части происходит разучивание «шагов», связок,

блоков и комбинаций, а также многократное повторение разученных движений - прогон. «Шаги» выполняются с нарастающей амплитудой и акцентом на правильную технику.

Если аэробная часть разминки достаточно интенсивна, то в организме происходят следующие процессы:

- повышается частота сердечных сокращений;
- повышается частота дыхания
- увеличивается систолический и минутный объём крови;
- перераспределяется кровоток: кровь отливает от внутренних органов и приливает к мышцам;
- усиливается деятельность дыхательных ферментов в мышцах, т.е. повышается способность мышц потреблять кислород.

повышаются функциональные возможности организма;

- развиваются координационные способности;
- улучшается эмоциональное состояние занимающихся.

Все это способствует увеличению возможности кардиореспираторной системы переносить кислород к мышцам.

После проводится подвижная игра и заключением основной части является стретч, который призван решить следующие задачи:

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

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

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

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

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

В заключительной части занятия выполняются дыхательные упражнения и упражнения на релаксацию.

### **Положение платформы**

Разнообразить движения возможно за счет различных положений платформы вдоль туловища или поперек (рис. 1)



Продольное положение платформы



Поперечное положение платформы

### **Основные шаги и элементы упражнений**

В степ - аэробике нет шагов на два счета — минимум на четыре. Ведь нам нужно не просто двигаться по полу, а еще и подниматься на платформу.

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 упор идет 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 ягодицы в движении.

Ви-степ (V-step) - шаг, который напоминает собой букву V, для этого нужно шагнуть поочередно на степ двумя ногами на противоположные уголки степа. 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 степ платформу, левую приставить, спуститься со степа с другой стороны, повернуться к левому краю степа 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 на 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. Это тот же самый basic-step, только спускаемся со степ платформы мы не назад, а вбок. Шаг правой на платформу, шаг левой на платформу, с поворотом спиной к 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).

Ове 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.

### **Основные элементы упражнений в степ – аэробике.**

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

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

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

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

Сначала разучивают шаги на степ, потом добавляют движения руками. Все упражнения должны выполняться в одну и другую сторону (для гармоничного развития обеих частей тела). Нагрузку нужно повышать постепенно, увеличивая темп музыкального сопровождения, усложняя комплексы, сокращая паузы для отдыха. Выполнение упражнений 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 подъема на степ сохраняйте естественный наклон вперед.
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 пройдет 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:

- держат плечи развернутыми, грудь вперед, ягодицы напряженными, колени расслабленными;
- избегать перенапряжения в коленных суставах;
- избегать излишнего прогиба спины;
- не делать наклон вперед от бедра, наклоняться всем телом;
- при подъеме или опускании со степ - 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.

## **V. Оценочные и методические материалы**

Диагностическое обследование детей включает в себя оценку физического развития ребенка, состояние его здоровья, а также развития общих способностей.

Эффективность усвоения программы оценивается по уровню сформированности умений выполнять основные элементы (базовые шаги):

1. Базовый шаг.
2. Шаг ноги врозь, ноги вместе (Шаг страддел).
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.





|    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|----|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| 4  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

## VI Список литературы

1. Е.В. Сулим Детский фитнес «Физическое развитие детей 5-7 лет» М.: ТЦ Сфера, 2016

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**ГБДОУ ДЕТСКИЙ САД № 93 ВЫБОРГСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА,**  
Виноградова Людмила Александровна

**01.11.23** 14:47  
(MSK)

Простая подпись