

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение Бекетовский
детский сад «КОЛОСОК»

Принята на педагогическом
совете
Протокол № 01 от 31.08.2022 г.

Утверждено:
Приказ №70 от 01.09.2022г.
Заведующая _____ Мозина Г.В

Рабочая программа
образовательной деятельности по запросу участников образовательного процесса
Образовательная область Физическое развитие «Здоровячки»

Срок реализации программы: 2022-2023уч.год

1. Пояснительная записка

В настоящее время отмечается факт отставания, задержки, нарушения, отклонения, несоответствия нормам в развитии детей раннего и дошкольного возраста. Особенно много отклонений встречается в состоянии нервной системы и опорно – двигательного аппарата. К сожалению, семейное воспитание, в основном, сориентировано на развитие интеллекта и познавательной сферы ребенка, при этом недостаточное внимание уделяется развитию двигательных качеств и навыков ребенка дошкольного возраста, оптимизации его двигательного режима. В связи с этим главной целью физического воспитания в дошкольном учреждении является удовлетворение естественной биологической потребности детей в движении, достижение оптимального уровня здоровья и всестороннего двигательного развития. А достижение этой цели невозможно без постоянного поиска новых эффективных и разнообразных форм физкультурно-оздоровительной работы.

Программа «Здоровячки» направлена на укрепление здоровья дошкольников, обеспечение оптимальной двигательной активности детей, повышение уровня привлекательности занятий физической культуры.

Грамотно подобранная программа с учетом возраста ребенка, его уровня развития и физической подготовки, включает в себя адаптированные для детского организма системы тренировок с применением новейшего инвентаря и оборудования.

Программа «Здоровячки» представляет собой систему комплексных занятий с использованием современных оздоровительных технологий:

- **степ-аэробика;**
- **занятия на тренажерах**

2. Задачи программы:

- Оптимизировать рост и развитие опорно— двигательного аппарата (формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия).
- Развивать основные физические качества (силу, гибкость, выносливость, скорость, ловкость, координацию движений,)
- Содействовать функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма.
- Создавать условия для положительного психоэмоционального состояния детей.
- Формировать чувство ритма и музыкальной памяти.
- Развивать творческие способности воспитанников.
- Повышать интерес к занятиям физической культурой.

Планируемые результаты освоения программы:

- У детей сформируется правильная осанка, укрепится костно-мышечный корсет, улучшится музыкальная и двигательная память.
- Повысится уровень двигательной активности.
- Возрастёт интерес к занятиям по физической культуре, сформируется осознанное отношение к укреплению своего здоровья.
- Воспитанники, прошедшие курс степ-аэробики, освоят все базовые шаги и будут применять их в самостоятельной деятельности при выполнении музыкально-ритмических комплексов.

Содержание программы:

1. Теоретическая часть

Что такое «степ»? Степ – аэробика, какие мышцы работают при занятиях на степенях, что такое правильная осанка, двигательные качества.

Задачи: Ознакомление с понятиями степ, аэробика; ознакомление со спортивным инвентарём- степ-платформа; знакомство с правилами техники безопасности.

2. Основные элементы

Задачи: Разучить основные элементы степ-аэробики (базовые шаги); формировать правильную осанку, укреплять костно-мышечный корсет; развивать координацию движений; укреплять сердечно - сосудистую и дыхательную систему; развивать основные физические качества (силу, выносливость, быстроту, координацию и др.)

Разучивание комплекса степ – аэробики условно можно разделить на три этапа.

I этап - подготовительный (2 занятия).

На этом этапе задача педагога состоит в том, чтобы создать общее представление о движениях, дать необходимые сведения о характере музыки, о способах выполнения упражнений. На этом этапе педагог демонстрирует комплекс полностью под музыку перед детьми, обращает внимание детей на связь нового движения с изученными ранее.

II этап - основной (8 занятий).

Этот этап предполагает осмысленное выполнение детьми упражнений и понимание взаимосвязи музыки (темпа, выразительности) и движений. Педагог непрерывно наблюдает за выполнением детьми движений и исправляет индивидуально с каждым ребёнком ошибки в выполнении. На этом этапе дети должны овладеть основными движениями под музыку с учётом темпа.

При разучивании комплекса степ – аэробики необходимо учитывать следующие требования:

- показ педагогом движений должен быть зеркальным, чётким, без искажения ритма;
- наиболее сложные упражнения разучиваются поэтапно, а простые выполняются совместно с педагогом;
- при построении детей необходимо, чтобы все дети видели педагога;
- во избежание неправильного выполнения и запоминания упражнений детьми, педагог должен подсказывать и направлять действия ребёнка, если это необходимо.

III этап - заключительный (2 занятия).

Работа направлена на совершенствование движений с учётом динамических оттенков музыки, отработку выразительности движений. Дети выполняют комплекс самостоятельно.

2. Структура занятия

Части занятий	Длительность	Темп
Разминка (разновидности ходьбы, ритмические упражнения)	5 минут	Умеренный
Основная (аэробная)	15 - 20 минут	Выше – среднего, высокий
Стретчинг, упражнения на осанку, равновесие.	5 минут	Умеренно - медленный
Заключительная (дыхательные упражнения, игра)	5 минут	Умеренно - медленный

3. Организация и проведения занятий:

Прежде чем приступить к работе, с детьми необходимо познакомиться с простыми, но важными правилами:

1. Выполнять шаги в центр степ - платформы;
2. Ставить на степ-платформу всю подошву ступни при подъёме, а, спускаясь, ставить ногу с носка на пятку, прежде чем сделать следующий шаг;

3. Опускаясь со степ - платформы, оставаться стоять достаточно близко к ней. Не отступать от степа - платформы больше, чем на длину ступни;

4. Не начинать обучение детей работе рук, пока они не овладеют в совершенстве, движениями ног;

5. Не подниматься и не опускаться со степ - платформы, стоя к ней спиной;

6. Делать шаг с лёгкостью, не ударять по степ - платформе ногами.

Важной частью степ - тренировки являются словесные команды. Они должны быть краткими и чёткими.

Основные шаги степ – аэробики

- Базовый шаг (Basic Step)
- Шаг ноги врозь, ноги вместе (V-step)
- Приставной шаг (tap up, tap down)
- Шаги с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед (lift).
- Касание платформы носком свободной ноги (step tap).
- Шаги – ноги вместе, ноги врозь (Straddle up).
- Шаг с поворотом (turn step)
- Шаги в диагональном направлении, из угла в угол платформы
- Шаги через платформу в продольном направлении (across)
- Шаги углом (L-step)
- Подскоки (наскок на платформу на 1 ногу)
- Шасси – боковой галоп в сторону, небольшими шажками

Календарно-тематическое планирование на 2021-2022 учебный год

Сентябрь – ноябрь. Комплекс №1.

Задачи: способствовать усвоению детьми базовых упражнений степ-аэробики, развивать умение детей ритмично двигаться в соответствии с характером музыки; развивать координацию движений, ловкость, быстроту; воспитывать выдержку, внимание.

Сентябрь	Октябрь	Ноябрь
1. Развивать умение слышать музыку и двигаться в такт музыки. 2. Разучивание аэробных шагов (ви-степ, открытый шаг, страддел, шоссе-подскок отбив ногу, без степов) 3. Развивать равновесие, выносливость. 4. Развивать ориентировку в пространстве. 5.Познакомить со степ-дорожкой. 6.Разучить комплекс №1 на степ – платформах.	1. Совершенствовать комплекс №1 2.Учить правильному выполнению степ шагов на степах (подъем, спуск; подъем с оттягиванием носка 3.Научить начинать упражнения с различным подходом к платформе. 4.Развивать мышечную силу ног 5.Развивать умение работать в общем темпе.	1.Повторение комплекса №1 2.Закреплять разученное 3.Продолжать развивать выносливость, равновесие гибкость, быстроту. 4.Развивать умение действовать в общем темпе.

Декабрь – февраль. Комплекс №2

Задачи: способствовать развитию силы мышц туловища и ног, укреплению голеностопного сустава; содействовать развитию координации движений и ориентировке в пространстве; формировать навык правильной осанки; осуществлять профилактику плоскостопия и укрепление мышц сводов стопы; воспитывать выносливость; создать эмоциональный настрой.

Декабрь	Январь	Февраль
1.Разучить комплекс №2 на степ – платформах. 2.Закреплять разученные упражнения с добавлением рук. 4.Разучивание новых шагов. 5.Развивать выносливость, равновесие, гибкость. 6.Укреплять дыхательную систему. 7.Развивать уверенность в себе.	1.Совершенствовать комплекс №2 на степ – платформах. 2.Закреплять разученные упражнения с различной вариацией рук. 3.Разучивание шага с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед, с махом в сторону. 4.Продолжать учить выполнять упражнения в такт музыке. 5.Развивать умения твердо стоять на степе.	1.Повторение комплекса №2. 2.Закреплять разученное 3.Продолжать развивать выносливость, равновесие гибкость, быстроту. 4.Развивать умение действовать в общем темпе.

Март – май. Комплекс №3

Задачи: совершенствовать умение выполнять упражнения комплекса степ – аэробики; закреплять умение двигаться в соответствии с характером музыки; учить отбивать мяч двумя руками в движении по степ – платформам; развивать координацию движений, ловкость, быстроту, чувство равновесия, ориентировку в пространстве; воспитывать выдержку, внимание, сосредоточенность, настойчивость в достижении положительных результатов.

Март	Апрель	Май
1.Разучить комплекс №3. 2.Поддерживать интерес заниматься аэробикой 3.Совершенствовать разученные шаги. 4.Продолжать развивать равновесие, гибкость, силу ног. 5.Воспитывать любовь к физкультуре. 6.Развивать ориентировку в пространстве. 7.Разучивание связок из нескольких шагов.	1.Совершенствовать комплекс №3. 2.Разучивание прыжков. 3.Упражнять в сочетании элементов. 4.Закрепление и разучивание связок из 3-4 шагов 5.Продолжать развивать мышечную силу ног.	1.Повторение комплекса №3. 2.Закреплять степ шаги. 3.Учить реагировать на визуальные контакты. 4.Совершенствовать точность движений. 5.Развивать быстроту. 6.Развивать умение действовать в общем темпе.

Комплекс №1

На полу в шахматном порядке разложены степы.

Подготовительная часть.

1. Ходьба обычная на месте. (Дети должны почувствовать музыку, уловить темп движения, соответственно настроиться).

Разновидности ходьбы

1. Ходьба на степе.
2. Сделать приставной шаг назад со степа на пол и обратно на степ, с правой ноги, бодро работая руками.
3. Приставной шаг назад со степа, вперёд со степа.
4. Ходьба на степе; руки поочерёдно движутся вперёд, вверх, вперёд, вниз.

Основная часть.

1. Ходьба на степе, руками рисуя поочерёдно большие круги вдоль туловища, пальцы сжаты в кулаки.
2. Шаг на степ – со степа, кистями рук рисуя маленькие круги поочерёдно вдоль туловища. (1 и 2 упражнение повторить 3 раза).
3. Приставной шаг на степе вправо – влево, прямые руки, поднимая одновременно вперёд – вниз.
4. Приставной шаг на степе вправо – влево с полуприседанием (шаг – присесть); кисти рук, согнутые в локтях, - к плечам, вниз.
5. Ходьба на степе, высоко поднимая колено, одновременно выполняя хлопки прямыми руками перед собой и за спиной.
6. Шаг на степе – со степа с хлопками прямыми руками перед собой и за спиной. (3, 4, 5 и 6 упражнение повторить 3 раза).
7. Бег на месте на полу.

8. Лёгкий бег на степе.
9. Бег вокруг степа.
10. Бег врассыпную.
11. Обычная ходьба на степе.
12. Ходьба на носках вокруг степа, поочерёдно поднимая плечи.
13. Шаг в сторону со степа – на степ.
14. Ходьба на пятках вокруг степа, одновременно поднимая и опуская плечи.
15. Ходьба в сторону со степа на степ.
16. «Крест». Шаг со степа - вперёд; со степа – назад; со степа – вправо; со степа – влево; руки на поясе.
17. То же, выполняя танцевальные движения руками.
18. Упражнение на дыхание.
19. Обычная ходьба на степе.
20. Шаг со степа на степ, руки вверх, к плечам.
21. Ходьба вокруг степа на полусогнутых ногах, руки на поясе.
22. Ходьба врассыпную с хлопками над головой.
23. Шаг на степ со степа.
24. Перестроение по кругу. Ходьба на степе в кругу.
25. Мах прямой ногой вверх – вперёд (по 8 раз).
26. Ходьба змейкой вокруг степов (2-3 раза).
27. Мах прямой ногой вверх – вперёд, руки на поясе (по 8 раз).
28. Бег змейкой вокруг степов.
29. Подвижная игра «Цирковые лошадки».

Круг из степов – это цирковая арена. Дети идут вокруг степов, высоко поднимая колени («как лошадки на учении»), затем по сигналу переходят на бег с высоким подниманием колен, затем на ходьбу и по остановке музыки занимают степ («стойло», степов должно быть на 2-3 меньше количества детей). Игра повторяется 3 раза.

Дети убирают степы в определённое место и садятся на ковёр по кругу.

Заключительная часть.

Упражнения на расслабление и дыхание.

Комплекс №2

Степы расположены в хаотичном порядке.

Подготовительная часть.

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

Основная часть.

1. Одновременно с ходьбой на степе скрестить согнутые перед собой руки, хлопнуть одновременно левой кистью по правому плечу, а правой – по левому плечу.
2. Шаг со степа в сторону, чередуется с приседанием, поднимая руки вперёд.
3. Одновременно с ходьбой на степе поднять руки через стороны вверх и хлопнуть над головой.
4. Шаг со степа на степ, поднимая и опуская плечи.
5. Ходьба враспынную переменным шагом, выполняя руками танцевальные движения. (Повторить 2 раза).
6. Сидя на степе, скрестив ноги, руки на поясе. Наклониться вправо, влево.
7. И.п. – то же. Взмахнув руками вперёд, быстро встать, вернуться в и.п.
8. Стоя на коленях на степе, руки на поясе; опуститься на пятки, руки в стороны, вернуться в и.п.
9. Ходьба на степе, бодро работая руками.

10. Ритмические приседания и выпрямления на степе, руки в свободном движении.
11. Кружение на степе, руки в стороны, в одну и другую сторону.
12. Повторить №10.
13. Кружение с закрытыми глазами.
14. Шаг на степ – со степа.
15. Бег врассыпную с выполнением заданий для рук.
16. Повторить №1.
17. Лёгкий бег на степе чередуется с ходьбой 2 раза.
18. Прыжки, стоя боком на степе, руки на поясе; ноги врозь на пол, ноги вместе, вернуться в и.п.
19. Шаг на степ – со степа.
20. Повторить №18 в другую сторону.
21. Ходьба на степе.
22. Подвижная игра «Физкульт – ура!»

Дети переносят степы для игры в разные места, расположив их в две шеренги по разные стороны площадки. На одной стороне на один степ меньше. Сами становятся туда, где степов больше, по два человека на степ. Это линия старта. На противоположной стороне – финиш. Ребята говорят:

«Спорт, ребята, очень нужен.

Мы со спортом крепко дружим,

Спорт – помощник!

Спорт – здоровье!

Спорт – игра!

Физкульт – ура!»

С окончанием слов дети бегут наперегонки к финишу. Проигрывают те, кто не успел занять степ. Побеждают те, кто в числе первых занял степ. (Игру повторить 3 раза).

Заключительная часть.

Упражнение на восстановление дыхания.

Комплекс №3

Степ – доски расположены в три ряда.

Подготовительная часть.

1. Наклон головы вправо – влево.
2. Поднимание плеч вверх – вниз.
3. Ходьба обычная на месте на степе.
4. Приставной шаг вперёд со степа на пол и обратно на степ.
5. Приставной шаг назад.
6. Приставной шаг вправо (влево) со степа, вернуться в и.п.
7. Приставной шаг вперёд – назад; вправо – влево.
8. Ногa назад; за степ – доску – руки вверх, вернуться в и.п.

Основная часть.

1. Правую ногу в сторону, за степ; правую руку в сторону. Левую ногу в сторону, левую руку в сторону. Вернуться в и.п.
2. Правую (левую) ногу вперёд перед степом поставить на носок, правую (левую) руку резко вытянуть вперёд. Вернуться в и.п.
3. То же вправо – влево от степ – доски. Назад от степ – доски.
4. Правую (левую) ногу поставить резко вперёд; вправо (влево); назад и вернуться в и.п.

5. Полукруг. Нарисовать правой (левой) ногой полукруг вокруг степ – доски; вернуться в и.п.
6. Приставной шаг на степ – доске с полуприседанием (упражнение повторить 2 раза).
7. Поворот вправо (влево), ногу назад за степ – доску, руки в стороны; вернуться в и.п.
8. Стоя на полу перед степ – доской, поставить правую (левую) ногу на степ, руки резко вверх; вернуться в и.п.
9. И.п. то же. Выпад правой (левой) ногой на степ, ладони на колено; вернуться в и.п. (упражнения повторить 2 раза).
10. Выпады ногой вправо; влево; назад, стоя на степ – доске.
11. «Покачивания».
12. Беговые упражнения.
13. Полуприседания с круговыми движениями руками.
14. Беговые упражнения.
15. Прыжковые упражнения.
16. Кружение на степ – доске в правую и левую стороны вокруг себя, руки в стороны.
17. Прыжковые упражнения.
18. Ходьба вокруг степ – доски на полусогнутых ногах, руки на поясе.
19. Ногую вперёд, за степ – доску, руки резко в стороны; вернуться в и.п.
20. Ходьба обычная на месте.
21. Шаг вперёд; шаг назад; ноги ставить широко.
22. Перестроение со степами в круг. Ходьба на степах на месте.
23. Взявшись за руки, приставной шаг вправо по кругу.
24. И.п. то же; четыре шага вперёд – назад.
25. Подвижная игра «Бездомный заяц»

Дети расставляют степы по кругу на один меньше играющих. Пока звучит музыка, дети бегают по кругу за степами, по окончании музыки дети занимают степ-платформу. Кому не достался степ, выбывает из игры.

Заключительная часть.

Упражнение на восстановление дыхания.

Основные шаги в аэробике

Основные шаги	Название шагов для детей
Марш – шаги на месте	Марш
Степ-тач	Приставной шаг
1-шаг правой ногой вправо	
2-левую ногу приставить к правой на носок (точка)	Два приставных шага
3-шаг левой ногой влево	
4-правую ногу приставить к левой на носок	Открытый шаг
Степ-лайф	Касание.
1-шаг правой ногой вправо	
2-левую ногу приставить к правой	Захлест
3-шаг правой ногой вправо	
4-левую ногу приставить к правой на носок	Скрестный шаг (принцесса)
5-шаг левой ногой влево	
6-правую ногу приставить к левой	Ноги врозь-врозь, вместе-вместе
7-шаг левой ногой влево	
8-правую ногу приставить к левой на носок (точка)	Петушок
Опен-степ	
И.п. – ноги врозь	Мамба
1-полуприсед	
2-выпрямляя ноги, слегка наклонить туловище вправо, левую ногу на носок	
3-полуприсед	
4- выпрямляя ноги, слегка наклонить туловище влево, правую ногу на носок	
Степ «керл»	
И.П. – ноги врозь	Ча ча ча
1-полуприсед	
2-выпрямляя ноги слегка наклон вправо, левую ногу согнуть в колене и постараться ступней коснуться	Рок-степ
ягодиц	
3-развернуть левую ногу, поставить на пол, полуприсед	
4-выпрямляя ноги слегка наклон влево, правую ногу согнуть в колене и постараться ступней коснуться	

ягодиц	
Греб вайл 1- шаг правой ногой вправо 2- левую ногу приставить к правой накрест назад 3- шаг правой ногой вправо 4-левую ногу приставить к правой на носок (точка); 5-шаг левой ногой влево 6-правую ногу приставить к левой ноге накрест назад 7-шаг левой ногой влево 8-правую ногу приставить к левой на носок Шаг страдел (по 1 линии в сторону) И.П.- о.с. 1- шаг правой ногой вправо 2-шаг левой ногой влево 3-правой ногой вернуться в и.п. 4- левой ногой вернуться в и.п. Кни-ап (ходьба на месте с высоким подниманием колена) 1- поднять правое колено вверх, носок тянуть вниз 2-опустить ногу на пол 3- 4- то же левое колено Мамба И.П. – о.с., левая нога стоит на месте 1- шаг правой ногой вперед 2-шаг левой ногой на месте 3-шаг правой ногой назад 4-шаг левой ногой на месте То же с левой ноги Дабле степ (2 приставных шага с прыжками, завершая скрестным шагом) 1-шаг правой ногой вправо 2-левую ногу поставить к правой 3-шаг правой ногой вправо 4- левую ногу приставить назад накрест к правой	

5-шаг левой ногой влево 6- правую ногу приставить к левой 7-шаг левой ногой влево 8-правую ногу приставить к левой назад накрест Рок-степ (2 приставных шага прыжками, в конце мамба) 1-шаг правой ногой вправо 2-левую ногу приставить к правой 3-шаг правой ногой вправо 4-левую ногу приставить к правой 5-шаг левой ногой назад накрест 6-шаг правой ногой на месте 7-шаг левой ногой вперед 8-шаг правой ногой на месте	
--	--

Основные шаги в степ-аэробике

Основные шаги	Название шагов для детей
Базовый шаг. И.П.- о.с. 1. встать на степ правой ногой; 2- приставить к ней левую. 3-опустите правую ногу на пол; 4- левую ногу. То же с левой ноги. V- степ (ви – степ) шаги врозь-врозь, вместе-вместе. И.П. – о.с. 1-поставить правую ногу, на правый край степа; 2-встать на степ левой ногой, на левый край степа; 3-опустить со степа правую ногу в и.п.; 4-опустить со степа левую ногу в и.п. А – степ. Шаги вместе-вместе, врозь-врозь. И.П.- ноги врозь.	Основной шаг. Галочка. Буква А. Касание. Угол с касанием. Захлѐст. Солдатик. Солдатик шагает. Ласточка. Мах ноги вперед. «Отдохнѐм». Мамба. Силачи. Бабочка.

1-поставить правую ногу, на степ; 2-встать на степ левой ногой, ноги вместе; 3-опустить со степа правую ногу в и.п.; 4-опустить со степа левую ногу в и.п. Касание. И.П. – о.с. 1- встать на степ правой ногой, на левый край степа; 2-левой ногой носком коснуться степа; 3-на пол поставить левую ногу; 4-опустить на пол правую ногу; 5-встать на степ левой ногой, на правый край степа; 6-правой ногой носком коснуться степа; 7- на пол поставить правую ногу; 8-опустить на пол левую ногу. Угол с касанием. И.П.- о.с. Угол с касанием степа. 1- встать на степ правой ногой, на левый край степа; 2- левой ногой носком коснуться степа; 3- с боку от степа на пол поставить левую ногу; 4-опустить на пол правую ногу на носок (точка); 5-встать на степ правой ногой; 6-левой ногой носком коснуться степа; 7-на пол поставить левую ногу, в и.п. 8-опустить на пол правую ногу, в и.п. То же начинать с левой ноги, на правый край степа. Захлёт. И.П.- о.с. 1- встать на степ правой ногой, на левый край степа; 2-левую ногу согнуть в колене и постараться ступнёй коснуться ягодич «захлёт»; 3-разогнуть левую ногу поставить на пол; 4-опустить со степа правую ногу; 5-встать на степ левой ногой, на правый край степа; 6-правую ногу согнуть в колене и постараться ступнёй коснуться ягодич «захлёт»; 7-разогнуть правую ногу поставить на пол;	Лебедь
--	---------------

8-опустить со степа левую ногу.

Угол с захлестом

1- встать на степ правой ногой, на левый край степа;

2-левую ногу согнуть в колене и постараться ступнёй коснуться ягодич «захлест»;

3- с боку от степа на пол поставить левую ногу;

4- правую ногу согнуть в колене и постараться ступнёй коснуться ягодич «захлест»;

5-встать на степ правой ногой;

6- левую ногу согнуть в колене и постараться ступнёй коснуться ягодич «захлест»;

7-на пол поставить левую ногу, в и.п. 8-опустить на пол правую ногу, в и.п.

То же начинать с левой ноги, на правый край степа.

Колено вверх

И.П. – о.с.

1- встать на степ правой ногой, на левый край степа;

2-левую ногу согнуть в колене и поднять вперед-вверх;

3-разогнуть левую ногу и поставить на пол;

4-опустить на пол правую ногу;

5-встать на степ левой ногой, на правый край степа;

6-правую ногу согнуть в колене и поднять вперед-вверх;

7-разогнуть правую ногу и поставить на пол;

8-опустить на пол правую ногу

Подскок

И.П.- о.с. Угол с подниманием колена вверх и подскок

1- встать на степ правой ногой, на левый край степа;

2-левую ногу согнуть в колене и поднять вперед-вверх, подскок;

3-разогнуть левую ногу и поставить на пол с боку от степа;

4- правую ногу согнуть в колене и поднять вперед-вверх, подскок; 5-встать на степ правой ногой, на правый край степа;

6- левую ногу согнуть в колене и поднять вперед-вверх, подскок;

7-разогнуть левую ногу и поставить на пол, в и.п.;

8-опустить на пол правую ногу, в и.п.

То же начинать с левой ноги, на правый край степ.

Мах ногой назад.

И.П.- о.с.

1- встать на степ правой ногой, на левый край степа; 2-мах левой ногой назад, руки поднять вверх, прогнуться назад; 3-на пол поставить левую ногу; 4-опустить на пол правую ногу; 5-встать на степ левой ногой, на правый край степа; 6-мах правой ногой назад, руки поднять вверх, прогнуться назад; 7-на пол поставить правую ногу; 8-опустить на пол левую ногу. Кик. Мах ноги вперед. И.П.- то же. 1- встать на степ правой ногой, на левый край степа; 2-левой ногой «кик» мах вперед; 3-на пол поставить левую ногу; 4-опустить на пол правую ногу; 5-встать на степ левой ногой, на правый край степа; 6-правой ногой «кик» мах вперед; 7- на пол поставить правую ногу; 8-опустить на пол левую ногу. «Мамба». И.П. – о.с. Левая нога стоит на месте. 1-шаг правой ногой вперед на степ; 2-шаг левой ногой на месте; 3-шаг правой ногой назад спуститься со степа; 4- шаг левой ногой на месте. Затем, то же, только правая нога стоит на месте, движения левой ногой. Выпад назад. И.П.- стоя на степе, руки вниз. 1-опустить на пол назад правую ногу, на всю ступню, руки согнуть в локтях вверх; 2-вернуться в и.п.; 3-4- то же опуская левую ногу. Выпад в сторону. И.П.- стоя на степе, руки вниз. 1- выпад правой ногой в правую сторону, встать на пол, руки в стороны; 2- вернуться в и.п.;	
--	--

3- выпад левой ногой в левую сторону, встать на пол, руки в стороны; 4- вернуться в и.п. Выпад вперёд. И.П.- стоя на ступе, руки согнуты в локтях перед грудью. 1- опустить на пол вперёд правую ногу сделать выпад, руки в стороны; 2-вернуться в и.п.; 3-4-то же опуская левую ногу	
--	--

Занятия на тренажерах способствуют 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 упражнения на **тренажерах**.
- Воспитывать эмоционально-положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности.
- Воспитывать чувство уверенности в себе.

Занятие делится на 4 части:

1. Вводная: ходьба, прыжки, бег. (3-5 минут)

2. Разминка: упражнения с предметами или без них, для профилактики осанки, плоскостопия. (7 минут)

3. Основная: упражнения на **тренажерах**. (14-17 минут)

4. Заключительная: релаксация или малоподвижная игра. (3-4 минуты)

Перспективный план работы на тренажерах

Месяц	Содержание занятий		
	I часть	II часть	III часть

Октябрь	Разновидности ходьбы и бега. Прыжки на двух ногах через набивные мячи.	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Колдуны»	Игра малой подвижности «Фигуры»
	Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение.	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Найди свой цвет»	Игра малой подвижности «Затейники»
	Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Паровозик»	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Эстафета с обручами.	Медленный бег. Ходьба. Пальчиковая гимнастика «Осенние листья»
	Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Пловец кролем»	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Хрюкай, свинка, хрюкай»	Пальчиковая гимнастика «Осенние листья»

Ноябрь	Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Заблудился»	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Вороны и гнёзда».	Ходьба по залу. Упражнения на коррекцию осанки.
	Игра малой подвижности .Игра «Совушка». Дыхательное упражнение на восстановление дыхания.	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «У медведя во бору»	Ходьба по залу. Упражнения в расслаблении мышц на фитболе.
	Разновидности ходьбы и бега. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд: мелкие (зайчики) и длинные (кенгуру) Дыхательное упражнение.	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Зайцы и медведь»	Ходьба по залу. Упражнения на расслабление.

	Разновидности ходьбы. Подвижная игра «Карусель» Дыхательное упражнение «Подыши одной ноздрей»	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Ловишка с ленточками»	Разновидности ходьбы и бега.
Декабрь	Разновидности ходьбы и бега. Прыжки через шнур на двух ногах вправо-влево. Дыхательное упражнение.	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Дискотека с фитболом»	Ходьба в рассыпную по залу между фитболами. Упражнение в расслаблении мышц на фитболе.
	Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Шарик»	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Салки с мячом»	Ходьба обычная. Самомассаж ног.
	Игровое упражнение «Катушка» Дыхательное упражнение.	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Рыбаки и рыбки»	Игра-упражнение «Ходим в шляпах». Самомассаж ног
	Разновидности ходьбы и бега. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд дыхательное упражнение.	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки.	Разновидности ходьбы и бега.

Январь	Разновидности ходьбы и бега. Прыжки на одной ноге (правой, левой), продвигаясь вперёд. Дыхательные упражнения.	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Фитбол-зазорная игра»	Ходьба по залу. Упражнение на расслабление.
	Разновидности ходьбы и бега. Задания с мячом. Дыхательное упражнение в ходьбе по залу.	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Мороз-Красный нос»	Ходьба по залу в рассыпную.

	Разновидности ходьбы и бега. Прыжки поочерёдно на правой и левой ноге. Дыхательное упражнение.	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Удочка».	Игровое упражнение «Два и три».
	Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение.	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Хитрая лиса»	Игровое упражнение «Жучок на спине».

Февраль	Игровое задание «Пауки и мухи». Игра «Узнай по голосу»	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Волк во рву»	Упражнение на снятие напряжения и усталости «Червячок»
	Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Пловцы»	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Найди себе пару»	Упражнение на расслабление. Игровое упражнение «Нос-пол-потолок»
	Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение.	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Рыбаки и рыбки»	Ходьба враспынную по залу между фитболами. Упражнение в расслаблении мышц на фитболе.
	Разновидности ходьбы и бега.	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Самолёты»	Ходьба обычная. Самомассаж ног.
Месяц	Содержание занятий		
	I часть	II часть	III часть
Март	Разновидности ходьбы и бега. Дыхательные упражнения.	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Ловишка с ленточками»	Упражнение на снятие напряжения и усталости «Котят отправляют в путешествие»
	Ходьба, бег. Дыхательное	Работа на тренажерах по методу	Упражнение на снятие напряжения и усталости

	упражнение «Пловец кролем» Распределение детей по тренажерам.	круговой тренировки. Подвижная игра «Найди себе пару»	«Дерево».
	Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Заблудился»	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Мы- весёлые ребята»	Игра малой подвижности «Воротца»
	Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Котик хочет с нами поиграть»	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра	Игровое упражнение «Балерина»
Месяц	Содержание занятий		
	I часть	II часть	III часть
Апрель	Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Вырастим большими» Распределение детей по тренажерам.	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Мы- весёлые ребята»	Упражнение на снятие напряжения и усталости «Черепашка».
	Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение « Поедем на автомобиле»	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Перелёт птиц»	Упражнение на снятие напряжения и усталости «Астры»
	Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Каша кипит»	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Водяной, водяной...»	Релаксация «Встреча с Дюймовочкой»
	Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Роза распускается»	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Караси и щука»	Упражнение на снятие напряжения и усталости.

Список детей на 2022-2023уч.год

1	Болотнова Мира
2	Вашурин Алексей
3	Дергунов Егор
4	Дергунов Степан
5	Иванов Дима
6	Жукалин Максим
7	Жукалина Варвара
8	Кириллов Егор
9	Куприянова Ясмينا
10	Новиков Кирилл
11	Скорозвон Богдан
12	Статёнин Илья
13	Маланчева Вера
14	Тудиярова Елизавета
15	Химич Роман

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

1. Базовый шаг (basic step)
2. В-степ (v-step)
3. Straddle step.
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.

Методические условия реализации программы.

Продумывая содержание занятий аэробикой необходимо учитывать морфофункциональные особенности дошкольников, уровень их физической подготовленности и развития, соблюдать при этом основные физиологические принципы:

- рациональный подбор упражнений;
- равномерное распределение нагрузки на организм;

— постепенное увеличение объема и интенсивности нагрузки. Организуя степ - аэробику, нельзя забывать о технике безопасности и физической нагрузке для детей определенного возраста, ее распределении с учетом состояния их здоровья, уровня физической подготовленности. Так, более сложные упражнения следует чередовать с менее сложными. Техника степ - аэробики предполагает постоянное поддержание правильной осанки. Поэтому очень важно напоминать детям о необходимости сохранения правильного положения тела во время всех движений.

Основные правила техники выполнения степ-аэробики:

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-доски всегда использовать безопасный метод подъема ,стоя лицом к степ-доске, подниматься, работая ногами, но не спиной;

держат степ-платформу близко к телу при ее переносе,

выполнять шаги в центр степ-доски;

ставит на степ-платформу всю подошву ступни при подъеме, а спускаясь, ставит 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.

Материально-технические условия для реализации программы:

1. Техническое оснащение. - спортивный зал (хорошо проветриваемый, оборудованный)

- степ-доска на каждого ребенка
- гимнастические маты
- спортивная форма (костюмы для выступлений)
- обручи, флажки, султанчики, платочки, ленточки.
- музыкальное сопровождение: аудиозаписи.

Мониторинг усвоения программного материала по «Степ-аэробика».

[illegible]

[illegible]

Тесты для определения скоростно-силовых качеств

Прыжок в длину с места

Этот тест можно проводить в физкультурном зале на поролоновом мате, на котором нанесена разметка через каждые 10 см. Тестирование проводят два человека. Первый объясняет задание и следит за тем, чтобы ребенок принял исходное положение для прыжка, дает команду «прыжок»; второй с помощью сантиметровой ленты замеряет длину прыжка.

Ребенок встает у линии старта, отталкивается двумя ногами, делая интенсивный взмах руками, и прыгает на максимальное расстояние. При приземлении нельзя опираться сзади руками. Педагог измеряет расстояние от линии старта до пятки «ближней ноги» с точностью до 1 см. Делаются две попытки, в протокол заносится лучший результат. Следует давать качественную оценку прыжка по основным элементам движения: исходное положение, энергичное отталкивание ногами, взмах руками при отталкивании, группировка во время полета, мягкое приземление с перекатом с пятки на всю стопу. Если ребенок после приземления упал или сделал шаг назад, то засчитывается попытка и фиксируется тот результат, который отмечается в момент постановки ног на опору.

Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя

По данному тесту также можно оценить уровень физического развития детей, их ориентировочные реакции и координационные способности.

Ребенок встает у контрольной линии, берет мяч и бросает его из-за головы как можно дальше. При этом одна нога - впереди, другая - сзади. При броске мяча ступни ног ребенка не должны отрываться от пола. Делаются два броска подряд, фиксируется лучший результат.

Тесты для определения ловкости и координационных способностей

Челночный бег 3 раза по 10 м

Данный тест помогает определить способность быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки. Ребенок встает у контрольной линии, по сигналу «марш» (в этот момент педагог включает секундомер) трехкратно преодолевает 10-метровую дистанцию, на которой по прямой линии расположены кубики (5 штук). Ребенок обегает каждый кубик, не задевая его. Фиксируется общее время бега.

Тест на координационные способности

Сохранение равновесия

Ребенок встает в стойку (носок сзади стоящей ноги примыкает к пятке впереди стоящей ноги) и пытается при этом сохранить равновесие. Ребенок выполняет задание с открытыми глазами.

Тест на гибкость

Сохранение равновесия

Тест характеризует подвижность всех звеньев опорно-двигательного аппарата, эластичность мышц и связок.

Ребенок встает на гимнастическую скамейку (поверхность скамейки соответствует нулевой отметке). Дается задание наклониться вниз, стараясь не сгибать колени (при необходимости их может придержать педагог). Второй педагог по линейке, установленной перпендикулярно скамье, регистрирует тот уровень, до которого дотянулся ребенок кончиками пальцев. Если ребенок не дотянулся до нулевой отметки (поверхность скамьи), то результат засчитывается со знаком минус. Во время выполнения данного теста можно использовать игровой момент «достань игрушку».

Мониторинг усвоения программы Раздел «Веселый тренажер»

Ф.И. ребенка		Тесты для определения скоростно-силовых качеств											
		Прыжок в длину с места		Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя		Челночный бег 3 раза по 10 м		Сохранение равновесия		Сохранение равновесия		Уровень развития скоростно-силовых качеств	
1	Болотнова Мира												
2	Вашурин Алексей												
3	Дергунов Егор												
4	Дергунов Степан												
5	Иванов Дима												
6	Жукалин Максим												
7	Жукалина Варвара												
8	Кириллов Егор												
9	Куприянова Ясмينا												
10	Новиков Кирилл												
11	Скорозвон Богдан												
12	Статёнин Илья												
13	Маланчева Вера												
14	Тудиярова Елизавета												
15	Химич Роман												

Перечень использованной литературы.

Ресурсы интернет.