муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад общеразвивающего вида № 97» городского округа Самара

Принята на заседании Педагогического совета МБДОУ «Детский сад № 97» г.о. Самара протокол № 06 «01» августа 2023 года

Утверждаю: МБДОУ
Утверждаю: МЕДОУ
Заведующий о Самара
МБДОУ «Детский сад № 97»
г.о. Самара
Е.Н. Нилова
2023 года

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности степ-аэробика «Веселые ступеньки»

Возраст обучающихся: 5-7 лет Срок реализации 1 год

Автор: Лямаева Кристина Николаевна, инструктор по физической культуре

1. Пояснительная записка.

Направленность программы по физическому развитию степаэробика «Веселые ступеньки» (далее Программа) для детей 5-7 лет состоит в повышении уровня здоровья обучающихся; предполагает множество видов физической активности и популяризацию здорового образа жизни. С целью профилактики различных заболеваний у детей разработаны комплексы упражнений, включающие в себя элементы коррекционной гимнастики и лечебной физкультуры. Все комплексы упражнений выполняются под специально подобранную музыку в едином темпе и ритме, преимущественно поточным способом.

Аэробика — это система физических упражнений, энергообеспечение которых осуществляется за счет использования кислорода. Для достижения эффекта продолжительность выполнения этих упражнений должна составлять не менее 20—30 минут. Занятия аэробикой доставляют малышам большое удовольствие. Для того чтобы сделать их еще более интересными и насыщенными придумали индивидуальный снаряд — степ доску.

Степ — это ступенька высотой не более 8 см, шириной 25 см, длиной 40 см. Снаряд очень полезен в работе с детьми.

Преимуществами занятий на степах являются:

- 1) огромный интерес детей к занятиям степ-аэробикой, не иссякающий на протяжении всего учебного года.
- 2) у детей формируется устойчивое равновесие, потому что они занимаются на уменьшенной площади опоры.
- 3) это развитие у ребенка уверенности, ориентировки в пространстве, общей выносливости, совершенствование точности движений. Четвертый плюс воспитание физических качеств: ловкости, быстроты, силы и др. Повышается выносливость, а вслед за этим и сопротивляемость организма. Но самое главное достоинство степ аэробики ее оздоровительный эффект.

Проблема здоровья подрастающего поколения в последнее время стала очень **актуальной**, так как обществу нужны творческие, гармонично развитые, активные личности. В результате, по данным Первого Московского медицинского университета им. И.М. Сеченова, около 50% дошкольников имеют различные отклонения в состоянии здоровья, а более 20% - хронические заболевания. По распространенности у детей 4-10 лет первое место занимают болезни опорно-двигательного аппарата. Современного ребенка, как правило, невозможно оторвать от телевизора, компьютера и игровой приставки. Физическая нагрузка уменьшается и по

другим причинам: некоторые родители чрезмерно увлекаются интеллектуальным развитием своих детей в ущерб их физическому развитию.

Отпичительной особенностью Программы является то, что детская физкультура является общеукрепляющей и формирующей жизненно важные навыки, и умения. Это занятия под специально подобранную музыку с использованием разнообразного спортивного инвентаря, которые укрепляют мышцы ребенка, повышают способность ориентироваться в пространстве, развивают координацию и ловкость движений, чувство ритма, гибкость и пластичность, внимание и быстроту реакции. Эта программа носит адаптирующий характер, поскольку учит жить в социуме, применяется индивидуальный подход, способствует гармоничному развитию души и тела.

Большое значение в степ -аэробике имеет игровая направленность занятий. Игры и игровые задания можно использовать в различных частях занятия. В разминке целесообразно проводить игры на внимание, постановку правильного дыхания. В основной части занятия они могут быть направлены на совершенствование или закрепление уже освоенных двигательных умений и навыков, в заключительной — на релаксацию и восстановление. Особой популярностью у дошкольников пользуются занятия, построенные по единому игровому сюжету в рамках одного или нескольких занятий.

В ходе реализации Программы наряду с традиционными формами упражнений, проводятся специальные упражнения по степ — аэробике, а также лого-ритмические упражнения. Оптимальное сочетание которых в ходе занятий позволяет решать не только задачи по физическому воспитанию, но и развивать координацию движений и речь. У детей, занимающихся оздоровительной аэробикой повышаются адаптивные возможности организма благодаря регулярной направленной двигательной активности, положительным эмоциям (музыкальное сопровождение, стимул научиться танцевать, сформировать красивую фигуру, быть здоровым и бодрым).

Цель: укрепление физического здоровья, формирование у обучающихся понимание важности физических упражнений в повседневной жизни, формирование привычки к здоровому образу жизни.

Задачи:

Обучающие

- развитие опорно-двигательного аппарата (формированиеправильной осанки, профилактика плоскостопия).
- совершенствование физических способностей обучающихся (развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скорость, силу, координацию).
- создавать условия для положительного психоэмоционального состояния детей.

Развивающие

- развивать психические качества: внимание, память, воображение, умственные способности.
- развивать и функционально совершенствовать органы дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистую и нервную системы организма.

Воспитывающие

- воспитывать умение выражать эмоции, творчество в движении
- повышать интерес к физкультурным занятиям.

Возраст детей: данная программа предназначена для работы с детьми 5-7 лет

Сроки реализации: программа рассчитана на 1 год обучения. Общая продолжительность образовательного процесса составляет 64 часа.

Формы занятий: очная, групповая

Режим занятий: 2 раза в неделю по 20 минут **Ожидаемые результаты**:

- 1. У детей сформирована правильная осанка;
- 2. Развито чувство ритма, темпа, согласованность движений с музыкой;
- 3. снижение заболеваемости детей, посещающих кружок;
- 4. Сформирован стойкий интерес к занятиям физической культурой;
- 5. Сформирован интерес к собственным достижениям;
- 6. Сформирована мотивация здорового образа жизни.

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.

2. Характеристика разделов программы по степ – аэробике

Раздел «Игро-ритмика» является основой для развития чувства ритма, двигательных способностей занимающихся, умения правильно выполнять движения под музыку, согласно ее характеру, темпу, ритму. В этот раздел входят специальные упражнения для согласования движений с музыкой, музыкальные задания, игры.

Раздел «Строевые упражнения» служит основой для освоения ребенком различных видов движений, обеспечивающих эффективное формирование умений и навыков, необходимых при дальнейшей работе по программе. В раздел входят построения, перестроения, повороты, передвижения, бег.

Раздел «Танцевальные шаги» направлен на формирование у занимающихся танцевальных движений. В раздел входят танцевальные шаги, ритмические

движения, музыкально – ритмические композиции, образно – подражательные движения, танцевальные этюды.

Раздел «Акробатические упражнения» основывается на нетрадиционной методике развития мышечной силы и гибкости. Здесь используются упражнения, элементы гимнастических упражнений, выполняемые в игровой сюжетной форме. Использование данных упражнений дают ребенку возможность вволю покричать, погримасничать, свободно выразить свои эмоции.

Раздел «Дыхательная гимнастика» в программе служит для расслабления мышц, на восстановление организма, дыхания после нагрузки. В раздел входят упражнения дыхательной гимнастики

Раздел «Игровой самомассаж» является основой закаливания и оздоровления детского организма. Выполняя упражнения самомассажа в игровой форме, дети получают радость и хорошее настроение. Такие упражнения способствуют формированию у ребенка сознательного стремления к здоровью, развивая навык собственного оздоровления.

Подбор музыкального сопровождения:

- наличие четкого ударного ритма;
- чередование медленного и быстрого темпа.

Музыкальное сопровождение на занятиях аэробикой способствует развитию чувства ритма, позволяет целенаправленно развивать умение детей совмещать свои движения с музыкой. Нагрузка регулируется характером упражнений, изменением исходных положений, темпа, длительности и интенсивности выполнения. Для сбалансированной работы всех функциональных систем организма гимнастические упражнения сочетаются с дыхательными.

Применение разнообразных форм, средств, методов физического воспитания имеют единую целевую направленность — это развитие координационных способностей дошкольников.

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.

Упражнения, комплексы степ - аэробики направлены на развитие координации движений и формирование пространственных и временных ориентировок, силовых дифференцировок:

а) пространственные ориентировки – вправо, влево, вперед, назад, скрестно, одновременно, попеременно, поочередно в движениях туловища и

конечностей (у детей дошкольного возраста лучше получается выполнять раздельные движения и одновременные);

- б) временные различаются по темпу (быстро, медленно), ритму, продолжительности удерживания позы и др. Темп и ритм возможно задавать счетом (раз-два; раз-пауза-два), музыкальной композицией. Старшие дошкольники с особым интересом выполняют упражнения со сменой ритма, при этом стараются передать в движениях не только ритмический рисунок, но и плавность, и красоту движений;
- в) силовые прыжки на степе, со степа, через степ.

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.

Упражнения для степ-аэробики подбираются преимущественно циклического характера (в основном, это ходьба), вызывающие активную деятельность органов кровообращения и дыхания, усиливающие обменные процессы, простые по своей двигательной структуре и доступные детям. Каждый комплекс упражнений состоит из подготовительной, основной и заключительной части.

Подготовительная часть обеспечивает разогревание организма, подготовку его к главной физической нагрузке. Упражнения выполняются с небольшой амплитудой.

Заканчивается комплекс аэробики упражнениями на дыхание и расслабление, выполняемыми в медленном темпе.

На занятиях по физической культуре степ доска используется на каждом этапе:

- 1. во вводной части дети огибают степ доски (ходят и бегают «змейкой»);
- 2. в общеразвивающих упражнениях, которые выполняются в виде степ аэробики и в разных исходных положениях на степе (стоя, сидя, лежа), что развивает чувство равновесия, координацию и способствует развитию ориентировки в пространстве;
- 3. в основной части: это разнообразные упражнения на развитие силы, ловкости, выносливости, в том числе с различными атрибутами;
- 4. в подвижных играх и эстафетах.

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

Большое значение имеет подбор музыки к упражнениям. Она служит одновременно мотивирующим фактором, направляет ход тренировки и диктует скорость движений.

Основные этапы обучение степ – аэробики:

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

Основные элементы упражнений в степ – аэробики.

- Базовый шаг.

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

- Шаги – ноги вместе, ноги врозь.

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

- Шаг через платформу.

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

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

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

Сначала разучивают шаги на степ, потом добавляют движения руками. Все упражнения должны выполняться в одну и другую сторону (для гармоничного развития обеих частей тела). Нагрузку нужно повышать постепенно, увеличивая темп музыкального сопровождения, усложняя комплексы, сокращая паузы для отдыха. Выполнение упражнений возможны в различных построениях: в шахматном порядке, по кругу, по периметру зала и др.

Учебный план

Раздел	Количество занятий
Игро-ритмика	10
Строевые упражнения	8
Танцевальные шаги	12
Акробатические	12
аэробные упражнения	
Дыхательная гимнастика	12
Игровой самомассаж	14
Итого	64

Тематическое планирование занятий по степ – аэробики

месяц	Тема	Программное содержание	Подвижные игры	Оборудован
			и комплекс	ие
			упражнений	

октябрь Занятие 1 Познакомить детей с термином исведения о пользе занятий степ - аэробика – ознакомит ельное. Аэробика — ознакомит ельное. Степ - аэробикой добиваться осознанного, активного, с должным мышечным напряжением выполнения всех видов упражнений. Упражнений и дыхание. Коврики. Коврики. Занятие 2 Познакомить детей с термином Степ - аэробика — ознакомит ельное Познакомить детей с термином исведения о пользе занятий степ - аэробика — ознакомит ельное Аэробн.упр-я: Игровое исведения о пользе занятий степ - аэробика — ознакомит ельное Степ - аэробика — ознакомит ельное Оромировать первоначальные представления и умения в играх и упражнение и расслабление: Музыкальный центр. Сохранять дистанцию во время «Раскачивающее Упражнение на расслабление:
Степ - аэробика — ознакомит ельное. Истеп - аэробикой Добиваться осознанного, активного, с должным мышечным напряжением выполнения всех видов упражнение и дыхание. Истеп - аэробика — ознакомит ельное Истеп - аэробикой дормировать первоначальные представления и упражнения и упражнения и упражнения и упражнения и упражнение и дыхание. Истеп - аэробика — ознакомит ельное Истеп - аэробикой. Остеп - аэробикой. Остеп - аэробикой первоначальные представления и умения в играх и упражнение и упражнение на расслабление на расслабление на расслабление на расслабление на расслабление: Истровое упражнение и оловянный солдатик». Упражнение на расслабление на расслабление:
аэробика – ознакомит ельное. Познакомить детей с термином Степ - аэробика – ознакомит ельное Ознакомить детей и упражнения и упражнения и упражнения и упражнения и упражнения и умения в играх и упражнение и дыхание. Ознакомит ельное Ознакомит
ознакомит ельное. Добиваться осознанного, активного, с должным напряжением выполнения всех видов упражнении. Упражнение и дыхание. Упражнение и дыхание. Упражнение и дыхание. Иговое упражнения детей с термином "Степ - аэробика — ознакомит ельное Формировать первоначальные представления и умения в играх и упражнение и упражнение на расслабление "Упражнение и дыхание. Игровое упражнение «Стойкий оловянный солдатик». Упражнение на расслабление "Упражнение на расслабление и упражнение на расслабление на расслабление:
ельное. активного, с должным мышечным напряжением выполнения всех видов упражнений. Упражнения на расслабление и дыхание. Упражнение и дыхание. Упражнение и дыхание. Игровое упражнения о пользе занятий степарробика — ознакомит ельное Формировать первоначальные представления и упражнения и упражнения и упражнение и и упражнениях. Игровое упражнение и дыхание и дыхание и дыхание. Игровое упражнение «Стойкий оловянный солдатик». Упражнение на расслабление и дыхание и дасслабление и дыхание и дасслабление и дасслабление и дыхание и дасслабление и дасслабление:
мышечным напряжением выполнения всех видов упражнений. Упражнения на расслабление и дыхание. Занятие 2 Степ - аэробика – ознакомит ельное Ознакомит ельное Ознакомит ельное Ознажение и дыханение и дыхание. Познакомит детей с термином "Степ - аэробика". Дать детям оловянный оловянный степ - аэробикой. Ознакомит ельное Ознажения и умения в играх и упражнение на расслабление: Ознажения и умения в играх и упражнение на расслабление: Ознажения и умения в играх и упражнение на расслабление:
выполнения всех видов упражнений. Упражнении и дыхание. Занятие 2 Познакомить детей с термином "Степ - аэробика – ознакомит ельное Формировать первоначальные представления и упражнения и упражнения и упражнениях. Выполнения всех видов упражнение на расслабление и расслабление на расслабление на расслабление на расслабление на расслабление: "Теометрическ ие фигуры разного цвета Аэробн.упр-я: Игровое упражнение «Стойкий оловянный центр.
упражнений. Упражнения на расслабление и дыхание. Занятие 2 Познакомить детей с термином "Степ - аэробика". Дать детям сведения о пользе занятий степ - аэробика – ознакомит ельное Формировать первоначальные представления и умения в играх и упражнение на расслабление Упражнение на расслабление «Раскачивающееся дерево» Аэробн.упр-я: Игровое упражнение «Стойкий оловяный центр. Музыкальный центр. Упражнение на расслабление и расслабление и упражнение на расслабление:
Упражнения на расслабление и дыхание. Занятие 2 Познакомить детей с термином "Степ - аэробика – ознакомит ельное Формировать первоначальные представления и умения в играх и упражнение и упражнение на расслабление Упражнения и расслабление «Раскачивающееся дерево» Аэробн.упр-я: Игровое упражнение «Стойкий оловянный солдатик». Музыкальный центр. Музыкальный центр.
Дыхание. «Раскачивающееся дерево» Занятие 2 Познакомить детей с термином "Степ - аэробика". Дать детям Игровое сведения о пользе занятий степ - аэробика — ознакомит ельное Формировать первоначальные представления и умения в играх и упражнение на расслабление:
Занятие 2 Познакомить детей с термином "Степ - аэробика". Дать детям Степ - аэробика — ознакомит ельное Формировать первоначальные представления и умения в играх и упражнение на и упражнениях.
Занятие 2 Познакомить детей с термином "Степ - аэробика". Дать детям Игровое платформа. Степ - аэробика – ознакомит ельное Формировать первоначальные представления и умения в играх и упражнение и и упражнение и упражнение и и и и и и и и и и и и и и и и и
Степ - аэробика". Дать детям Степ - аэробика - аэробикой. Ознакомит ельное Формировать первоначальные представления и умения в играх и упражнение на расслабление:
Степ - аэробика — ознакомит ельное Формировать первоначальные представления и умения в играх и упражнение и и упражнение и упражнение и и и упражнение и и и и и и и и и и и и и и и и и
аэробика – ознакомит ельное Формировать первоначальные представления и умения в играх и упражнениях. Музыкальный оловянный солдатик». Упражнение на расслабление:
ознакомит ельное Формировать первоначальные солдатик». представления и умения в играх и упражнениях. Упражнение на расслабление:
ельное Формировать первоначальные солдатик». представления и умения в играх и упражнениях. Упражнение на расслабление:
представления и умения в играх и упражнение на расслабление:
и упражнениях. расслабление:
и упражнениях. расслабление:
ходьбы и бега. Выполнять дерево»
упражнения с напряжением, в
заданном темпе и ритме.
Упражнения на расслабление и
дыхание.
Занятие 3 Познакомить детей с термином Аэробн.упр-я: Степ-
"Степ - аэробика". Дать детям «Ласточка» платформа.
«Раз сведения о пользе занятий степ - Подвижные игры:
ступенька, аэробикой. «Перелет птиц», Презентация
пра
ступенька Выараты менание заниматься замлем
» степ –аэробикой посредством Упражнения на центр.
просмотра презентаций, показа расслабление:
комплекса степ - аэробики «Ветерок»
воспитателем по физической
культуре. Знакомство со степ –
платформой. Основные правила
подъема на степ – платформу.
Упражнения на расслабление и
дыхание.

Занятие 4 «Раз ступенька, два ступенька »	Знакомство с основными подходами в степ—аэробике. Учить детей принимать правильные исходные положения всех частей тела. Формировать первоначальные представления и умения в играх и упражнениях. Сохранять дистанцию во время ходьбы и бега. Выполнять упражнения с напряжением, в заданном темпе	Аэробн.упр-я: «Петушок», «Угол» Подвижные игры: «Скворечники», «Ноги от земли» Упражнения на расслабление: «Листочки»	Степ- платформа. Музыкальный центр.
	и ритме. Упражнения на расслабление и дыхание.		
Занятие 5. Базовые шаги «Степ – тач»	Разучивание основных подходов в степ - аэробике, учить сочетать движения с музыкой. Познакомить детей с базовым шагом «степ – тач». Показать правильное его выполнение. Разучивание базового шага сначала под счет, затем в сочетании под музыку. Упражнения на расслабление и дыхание.	Аэробн.упр-я: Игровое упражнение «Раки на тропинке», «Прогулка по волшебному лесу», «Ковер-самолет. Самомассаж Упражнение на расслабление: «Раскачивающее дерево»	.Степ- платформа. Музыкальный центр.
Занятие 6. Базовые шаги «Бейсик – степ»	Закрепить знание базового шага «степ - тач». Познакомить детей с базовым шагом — «бейсик - степ». Показать правильное его выполнение. Разучивание базового шага под счет, затем в сочетании с музыкой. Упражнения на расслабление и дыхание.	Аэробн.упр-я: : «Выпад», - Подвижные игры:» Физкульт- ура!», «Второйлишний», «Море волнуется» Упражнение на расслабление: «Цветок»	Степ- платформа. Музыкальный центр.

ſ	2022	Decrees Sananana wang war	A a m a first x 1777 m	C
	Занятие7	Разучивание базового шага «ви	Аэробн.упр-я:	Степ-
	Г	– степ». Закрепление изученных	«Выпад»,	платформа.
	Базовые	базовых шагов «степ - тач»,	«Ласточка»	3. # V
	Шаги	«бейсик – степ», составление	Игровое	Музыкальный
ļ	«Ви -степ»	небольших связок из движений.	упражнение «Раки	центр.
ļ		Добиваться осознанного,	на тропинке»	
		активного, с должным	Упражнение на	
		мышечным напряжением	расслабление:	
		выполнения всех видов	«Листочки»	
		упражнений.		
		Выполнять упр-я с большой		
ļ		амплитудой, в соответствии с		
		характером и динамикоймузыки.		
ļ		Упражнения на расслабление и		
	Dorramy o	дыхание.	Λοποδικτιστα στ	Стоп
	Занятие 8	Закрепление изученных шагов,	Аэробн.упр-я:	Степ-
	"Don	составление небольших	«Березка»,	платформа.
ļ	«Раз, два	комбинаций на основе	«Шпагат»	M
	повтори»	изученных шагов закреплять	-П/и: Бездомный	Музыкальный
		двигательные умения и знание	заяц», Подвижная	центр.
		правил в играх и упр-ях.	игра «Быстро в	
		Самостоятельно и быстро	домик» -	
		строиться и перестраиваться.	Упражнение на	
		Выполнять общие упражнения	расслабление:	
		активно, с напряжением.	«Листочки»	
		Упражнения на расслабление и		
ļ		дыхание.		
ļ				
ноябрь	Занятие 9	Разучивание базового шага	Аэробн.упр-я:	Степ-
_		«степ – ап». Закрепление	«Мостик»,	платформа.
	Базовые	композиции на основе	«Верблюд»	
	шаги	изученных шагов. Игровые	Игра м/п: «День и	Музыкальный
ļ		упражнения Добиваться	ночь»	центр.
ļ	«Степ- ап»	осознанного, активного, с	Упражнение «По	
		должным мышечным	лесенке».	
		напряжением выполнения всех	JICCCIIRC//.	
		_	COMOMOCOON	
		видов упражнений.	самомассаж	
		Выполнять упр-я с большой		
		амплитудой, в соответствии с	Упражнение на	
		характером и динамикой музыки	расслабление:	
			«Раскачивающее	
		Упражнения на расслабление и	дерево»	
		дыхание.		
			•	

Занятие 10	Разучивание базового шага	Аэробн.упр-я:	Степ-
	«степ – захлест». Составление	«Мостик»,	платформа.
Базовые	мини-комплекса из 3 - 4х	«Верблюд»	7 · 1 · 1
шаги		«Веролюд»	Музыкальный
шаги	изученных шагов, комбинирование мини –	Игра м/н: «Почи и	центр.
«Степ-	-	Игра м/п: «День и	
	комплекса с танцевальными	НОЧЬ»	
захлест»	комбинациями. Развивать		
ļ	творчество и инициативу,	Самомассаж	
	добиваясь выразительного и	Vymanyayyyayya	
	вариативного выполнения	Упражнение на расслабление; «По	
	движений.	лесенке».	
	Выполнять упр-я в соответствии	necenter.	
ļ	с музыкальной фразой или		
	указаниями. Выполнять		
	упражнения из разных исходных		
	положений. Упражнения на		
2 11	расслабление и дыхание.	A 6	C
Занятие 11	Разучивание «топ - ап» - верхнее	Аэробн.упр-я:	Степ-
Гозоп	касание, повторение шага «Степ	«Самолет»	платформа.
Базовые	- захлест »совершенствование,	П/и: «Ловишки»,	П
шаги	отработка выученных	«Цирковые	Ленты
TD.	комбинаций. Побуждать к	лошадки»	3.6
«Топ-ап»	проявлению творчества в		Музыкальный
ļ	двигательной деят-ти.	Самомассаж	
ļ	Выполнять разнообразные		центр.
	упражнения с оборудованием.		
ļ	Выполнять упр-я с большой	Упражнение на	
	амплитудой, в соответствии с	расслабление:	
ļ	характером и динамикоймузыки.	«Раскачивающее	
	Упражнения на	дерево»	
	расслабление и дыхание.		
Занятие 12	Разучивание базового шага «шаг	Аэробн.упр-я:	Степ-
	- колено» – шаг с подъемом	«Корзинка»,	платформа.
Базовые	колена, повторение изученных	«Мостик»	1 1
шаги	основных шагов.	Самомассаж	Музыкальный
		П/и: «Кто быстрее	J = 1
«Шаг-	Отработка выученных	до флажка»,	центр.
колено»	комбинаций.	«Займи место»,	. 1
		«Пингвины на	
	Упражнения на расслабление и	льдине»	
	дыхание	льдинс <i>»</i>	
	дилине	Vпражнанна на	
		Упражнение на	
		расслабление:	
		«Росток»	

]	Занятие 13	Разуниранна шаго "Изасти	Аэробн.упр-я:	Степ-
	Јанитис 13	Разучивание шага «Крест»		
	Базовые	комбинируя его с	«Стрела», «Выпад»	платформа.
		танцевальнымидвижениями рук.	Самомассаж	Marra
	шаги	Учить начинать упражнения с	П/и:«Космонавт»	Музыкальный
	III.am	различным подходом к	или «Ракета»,	
	Шаг	платформе. «Крест» - шаг со	«Охотники и	центр.
	«Крест»	степа вперед, назад, вправо,	обезьяны»	
		влево. Повторение изученных	Самомассаж	
		основных шагов.		
		Отработкавыученных		
		комбинаций.		
		Добиваться точного,		
		энергичного и выразительного	Упражнение на	
		выполнения всех упражнений.	расслабление:	
		Выполнять упр-я в соответствии	«Птички» -	
		с музыкальной фразой или		
		указаниями. Упражнения на		
		расслабление дыхания.		
	Занятие 14	Разучивание шаг «Ниап», «шаг-	Аэроб.упр-я:	Степ-
		кик» повторение изученных	Повторение	платформа.
	Базовые	основных шагов.	пройденного.	
	шаги	Добиваться точного,	П/и: «Мы веселые	Музыкальный
		энергичного и выразительного	ребята»,	
	Шаг	выполнения всех упражнений.	«Перемени	центр.
	«Ниап,	Выполнять упр-я в соответствии	предмет»	-
	,	с музыкальной фразой или	Самомассаж	
	шаг-кик»	указаниями.	Упражнение на	
			расслабление:	
		дыхание.	«Листочки»	
	Занятие 15	Разучивание шаг «Мамбо»,	Аэроб.упр-я:	Степ-
	Julinino 13	комбинируя его с танцевальными	Подвижная игра	платформа.
	Базовые	движениями рук.	«Перелет птиц».	платформа.
	шаги		Игровое	Музыкальный
	шш и	Повторение изученных	упражнение	центр.
	Шаг	основных шагов. Отработка	упражнение «Мишка лентяй»	, F
	«Мамбо»	выученных комбинаций.	Самомассаж	
	(2.22.100//	Vinovinovina no possible vivino	Упражнение на	
		Упражнения на расслабление и	расслабление	
		дыхание.	расслаоление	

	Занятие 16	Разучить первую часть	Аэробн.упр-я	Степ-
		комплекса № 1 под счет.	«Перемени	платформа.
	Комплекс		предмет»	
	№ 1	Повторение изученных шагов.	Самомассаж	
			Игровое	
	Первая	Упражнения на расслабление и	упражнение	
	часть	дыхание.	«Мишка – лентяй».	
			Упражнение на	
			расслабление:	
			«Снежинка	
декабрь	Занятие 17	Разучивать вторую части	Аэробн.упр-я	Степ-
		комплекса №1 под счет.	Повторение	платформа.
	Комплекс	Совершенствование, отработка	пройденного.	
	№ 1	выученных комбинаций.	Самомассаж	
			П/и: «Мы веселые	
		Работа над выразительностью	ребята»,	
		выполнения движений.	«Перемени	
			предмет»	
		Упражнения на расслабление и	·	
		дыхание	расслабление:	
	2 10	D	«Пляж»	G
	Занятие 18	Разучивать третью части	Аэробн.упр-я	Степ-
	V as employed	комплекса №1 под счет.	«Березка»,	платформа.
	Комплекс №1	Совершенствование, отработка	«Шпагат»	
	JN≌I	выученных комбинаций. Работа	Самомассаж	
		над выразительностью	П/и: Бездомный	
		выполнения движений	заяц», «Птички на	
		комплекса.	дереве». Подвижная игра	
		Упражнения на расслабление и	подвижная игра «Самый ловкий»	
		дыхание.	Упражнение на	
			расслабление:	
			«Пляж»,	
			,	

Занятие 19	Дать детям представления о	Аэробн.упр-я	Степ-
	разном характере музыки,	«Березка»,	платформа.
Комплекс	которая сопровождает	«Шпагат»	
№ 1	комплексы степ - аэробики в	П/и: Бездомный	Музыкальный
	процессе прослушивания	заяц», «Птички на	центр.
Под	различных музыкальных	дереве».	
музыку	отрывков: быстрая, медленная	Самомассаж	
	музыка. Совершенствовать	Подвижная игра	
	комплекс № 1 под музыку.	ттодвижная игра	
		«Самый ловкий	
	Упражнения на расслабление и	Упражнение на	
	дыхание.	расслабление:	
		«Пляж»,	
Занятие 20	Закрепление изученных шагов,	Акробат. упр-я:	Степ-
	составление небольших	«Мостик»,	платформа.
Совершен	комбинаций на основе	«Верблюд»	1 1
ствовать	изученных шагов.	Самомассаж	Музыкальный
	Совершенствовать комплекс № 1	Игра м/п: «День и	центр.
Комплекс	под музыку.	ночь»	
№ 1	Упражнения на расслабление и	Подвижная игра	
	дыхание.	1	
		Упражнение на	
		расслабление:	
		«Пляж»,	
Занятие 21	Учить детей правильному	Аэробн.упр-я	Степ-
Комплекс	выполнению степ шагов на	«Березка»,	платформа.
№ 1	степах (подъем, спуск; подъем с	«Шпагат»	
	оттягиванием носка). Работа над	Самомассаж	Музыкальный
	выразительностью выполнения	П/и: Бездомный	центр.
	движений комплекса № 1 под	заяц», «Птички на	
	музыку.	дереве».	
	Побуждать к проявлению		
	творчества в двигательной деят-	Подвижная игра	
	ти.	«Самый ловкий	
	Выполнять разнообразные	Подвижная игра	
	упражнения с оборудованием.	1	
	Выполнять упр-я с большой	«Дед Мазай»	
	амплитудой, в соответствии с	Упражнение на	
	характером и динамикой	расслабление:	
	музыки.	«Пляж»	
	Упражнения на расслабление и		
	дыхание.		

Занятие 23 Комплекс № 2 Подготови тельная часть	творчества в двигательной деятти. Выполнять разнообразные упражнения с оборудованием. Выполнять упр-я с большой амплитудой, в соответствии с характером и динамикоймузыки. Точно выполнять сложные подскоки на месте, сохранять равновесие в прыжкахв глубину и в высоту. Упражнения на расслабление и дыхание. Совершенствовать правильность выполнения степ шагов на степах (подъем, спуск; подъем с оттягиванием носка). Разучивание комплекса № 2 на степ — платформах (подготовительная часть) под счет. Совершенствовать разученные шаги. Развивать выносливость, равновесие, гибкость.	Аэробн.упр-я «Корзинка», «Мостик» Самомассаж П/и:«Кто быстрее до флажка», «Займи место», П/и: «Уголки», «Гори, гори, ясно!» Упражнение на расслабление: «Пляж», Аэробн.упр-я Корзинка», «Мостик» п/и: «Кто быстрее до флажка», «Займи место», Самомассаж Игровое упражнение «Аист на крыше» Упражнение на	Степ-платформа.
2	Упражнения на расслабление и дыхание.	расслабление: «Пляж»,	
Занятие 24 Комплекс № 2	Разучивание комплекса № 2 на степ — платформах (основной части) под счет. Повторение, совершенствование	Аэробн.упря «Мост ик», Корзинка», «Мостик» п/и: «Кто быстрее до флажка», «Займи	Степ-платформа.
основная часть	подготовительной части комплекса степ – аэробики. Упражнения на расслабление и дыхание.	место», Самомассаж Игровое упражнение «Аист на крыше Упражнение на расслабление: «Пляж»,	

январь	Занятие 25 Комплекс № 3	Закрепление двух частей комплекс № 3 в быстром темпе, работа над трудными местами, соединить движение ног и рук. Упражнения на расслабление и дыхание	Аэробн.упр-я «Мостик», «Верблюд» Самомассаж Игра м/п: «День и ночь» Подвижная игра «Паук» Упражнение на расслабление: «Пляж»,	Степ-платформа.
	Занятие 26 Комплекс № 4	Совершенствовать комплекс № 4 подготовительной и основной части 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.	Аэробн.упря: «Корзинка», «Мостик» Самомассаж П/и: «Кто быстрее до флажка», «Займи место», «Пингвины на льдине» Подвижная игра «Паук» Упражнение на расслабление: «Пляж»	Степ-платформа. Музыкальный центр.
	Занятие 27 Комплекс № 4	Разучить упражнение заключительную часть комплекса № 4 под счет. Работа над ритмическим рисунком. Продолжать учить выполнять упражнения в такт музыке. Укреплять дыхательную систему.	Акробат. упр-я: «Стрела», «Выпад» «Охотники и обезьяны» Самомассаж Подвижная игра «Я люблю степ» Упражнение на расслабление: «Птички»	Степ- платформа. Музыкальный центр

Занятие 28 Комплекс № 5 совершенс твовать под музыку	Закрепить заключительную часть комплекса № 5 под счет. Работа над выразительностью выполнения движений комплекса, над синхронным выполнением движений рук, ног. Совершенствовать комплекс № 5 под музыку. Упражнения на расслабление и дыхание.	Акробат. упр-я: «Стрела», «Выпад» П.и. «Охотники и обезьяны» Самомассаж Подвижная игра «Я люблю степ» Упражнение на расслабление: «Птички»	Степ- платформа. Музыкальный центр
Занятие 29 Базовые шаги «Кни ап» мах в сторону	Разучивание шага с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед (кни ап), с махом в сторону Продолжать выполнять упражнения в такт под музыку. Совершенствовать комплекс № 5 под музыку. Упражнения на расслабление и дыхание.	Акробат. упр-я: П/и: «Пчелка» Игра м/п: «караси и щука» Игровое упражнение «Пингвины» Упражнение на расслабление: «Птички»	Степ- платформа. Музыкальный центр
Занятие 30 Базовые шаги «Шаг – бэк»	Разучить упражнение шаг — бэк. Закреплять разученные упражнения с различными вариациями рук. Совершенствовать комплекс № 5 под музыку. Упражнения на расслабление и дыхание.	Аэробн.упр-я «Березка», «Шпагат» танец«Веселая степ-аэробика» Самомассаж Игровое упражнение «Пингвины» Упражнение расслабление: «Птички»	.Степ- платформа. Музыкальный центр

Заня	тие 31 Прод	олжать разв	вивать	умение	Аэробн.упр-я	Степ-
		о стоять на с			«Березка»,	платформа.
	выпо комп	га над выр пнения пекса№ 6 под жнения на р ние	дві ц музык <u>у</u>	ижений у.	«Шпагат» танец«Веселая степ-аэробика» Игровое упражнение «Мишка – лентяй». Упражнение нарасслабление: «Птички»	Музыкальный центр Степ-платформа.
Непо «Бар	аэроб Доби энерг выпо барик Выпо с м указа	ивание компики «Непосе, ваться ичного и выропнения всех лнять упр-я в узыкальной ниями. Эжнения на рание.	ды» т разителн упраж з соотве фразой	очного, ьного кнений. тствии й или	Аэробн.упр-я «Березка», «Шпагат» Игровое упражнение «Мишка лентяй». Упражнение на расслабление: «Птички»	Степ- платформа. Музыкальный центр Степ- платформа

февраль	Занятия	Совершенствование мини –	Аэробн.упр-я	
фсвраль	33, 34	комплекса степ –аэробики	«Березка»,	
	33, 31	«Непоседы», используя	«Шпагат»	Степ-
	Непоседы	основные подходы в степ –	Подвижная игра	платформа.
	«Барбарик	аэробике.	«Цирковые	тит фортии
	и»	Упражнения на расслабление и	лошадки».	Музыкальный
	23	дыхание.	Самомассаж	центр.
	Занятия	Закрепление, отработка	Упражнение на	
	35, 36	изученного комплекса степ –	расслабление:	
	Ź	аэробики, под музыку.	«Птички»	
	Непоседы	Добиваться точного,	(\	
	«Барбарик	энергичного и выразительного	Аэробн.упр-я	
	и»	выполнения всех упражнений.	«Березка»,	
		Выполнять упр-я в соответствии	«Шпагат»	
		с музыкальной фразой или	Подвижная игра	
		указаниями.	«Цирковые	
		Упражнения на расслабление и	лошадки».	
		дыхание.	Самомассаж	
			Упражнение на	
			расслабление:	
			«Птички»	
	7 27	D- 5	A	C
	Занятие 37	Работа над выразительностью	Аэробн.упр-я	Степ-
	Непоседы	выполнения движений	«Березка», «Шпагат»	платформа.
	«Барбарик	комплекса степ – аэробики		
		«Барбарики» над синхронным	Подвижная игра	Музыкальный
	и»	выполнением движений рук, ног	«Рыбки».	центр.
		под музыку. Развивать	Подрижноя игра	
		творчество и инициативу,	Подвижная игра «Физкульт – Ура!».	
		добиваясь выразительного и	«Физкульт – ура!». Самомассаж	
		вариативного выполнения		
		движений.	Упражнение на расслабление:	
		Выполнять упр-я в соответствии	улички»	
		с музыкальной фразой или	WITHTIM//	
		указаниями. Выполнять		
		упражнения из разных исходных		
		положений. Упражнения на расслабление и дыхание.		
		расслаоление и дыхание.		

Занятие 38 Непоседы «Барбарик и»	Повторение мини комплекса степ – аэробики. Выступление детей на спортивном развлечении - комплекс «Непоседы». Упражнения на расслабление и дыхание.	Аэробн.упр-я «Березка», «Шпагат» Подвижная игра «Рыбки». Подвижная игра «Физкульт – Ура!». Упражнение на расслабление: «Птички»	Степ- платформа. Музыкальный центр.
Занятие 39 «Веселое кружени»	Разучивание – кружение на степе с закрытыми глазами, ритмические приседания и выпрямления на степе. Выполнять упр-я с большой амплитудой, в соответствии с характером и динамикоймузыки. Точно выполнять сложные подскоки на месте, сохранять равновесие в прыжкахв глубину и в высоту. Упражнения на расслабление и дыхание.	Акробат. упр-я: Повторение пройденного. П/и: «Мы веселые ребята», Упражнение «Опорный прыжок». Самомассаж Упражнение на расслабление: «Птички»	Степ-платформа Музыкальный центр.
Занятие 40 «Раз прыжок, два прыжок »	Прыжковые упражнения — разучивание различных комбинаций. Повторение кружения на степ — платформе. Закрепление базовых шагов. Упражнения на расслабление и дыхание	Акробат. упр-я: Повторение пройденного. П/и: «Мы веселые ребята», Самомассаж Упражнение «Опорный прыжок». Упражнение на расслабление: «Птички»	Степ - платформа. Музыкальный центр

март	Занятие 41	Разучивание упражнений с	Акробат. упр-я:	Степ -
		мячом на степ – платформе.	«»Самолет»	платформа.
	«Мой		П/и: «Ловишки»,	
	веселый	Подбросит, поймать мяч,стоя	«Цирковые	Мяч
	звонкий	рядом с платформой;	лошадки»	
	мяч»	Ударить, поймать мяч,	Самомассаж	
		стоя рядом с платформой;	Игра – медитация	
		Шаг колено поднимая	«У озера».	
		мяч вверх.	Упражнение на	
			расслабление:	
			«Птички»	
	Занятие 42	Повторение упражнений с	Акробат. упр-я:	.Степ -
		мячом под музыку на степ –	«»Самолет»	платформа.
	«Мой	платформе.	П/и: «Ловишки»,	
	веселый		«Цирковые	.Мяч
	звонкий	Подбросит, поймать мяч, стоя	лошадки»	
	мяч»	рядом с платформой;	Игра – медитация	Музыкальный
		Ударить, поймать мяч, стоя	Упражнение на	
		рядом с платформой;	расслабление:	центр.
		Шаг колено поднимая мяч вверх.	«Птички»	
		Упражнения на расслабление и	«У озера».	
		дыхание.		
	Занятие 43	Разучивание комплекса степ –	Акробат. упр-я:	Степ -
		аэробики с мячом «Когда мои	«Самолет»	платформа.
	Комплекс	друзья со мной» 1 куплет и	Игровое	
	с мячом	припев, под счет в медленном	упражнение	Мяч
	T.C.	темпе.	«Приставные	
	«Когда		Самомассаж	
	МОИ	Закрепление изученных базовых	Упражнение на	
	друзья со	шагов	расслабление:	
	мной»	V	«Птички»	
		Упражнения на расслабление и	шаги на степах».	
		дыхание		

	Занятие 44, 45 Комплекс с мячом «Когда мои друзья со	Разучивание комплекса степ — аэробики с мячом «Когда мои друзья со мной» 2,3 куплет, под счет в медленном темпе. Закрепление 1 куплет и припева под музыку. Упражнения на расслабление и дыхание.	Акробат. упр-я: «Самолет» Подвижная игра «Перелет птиц». Упражнение на расслабление: «Птички»	Степ - платформа. Музыкальный центр. Мяч
	Занятие 46 Комплекс с мячом	Совершенствование комплекса степ – аэробики с мячом «Когда мои друзья со мной» под счет в медленном темпе и под музыку.	Акробат. упр-я: «Самолет» Самомассаж Подвижная игра	Степ - платформа. Музыкальный центр.
	«Когда мои друзья со мной»	Упражнения на расслабление и дыхание.	«Разноцветный мяч». Упражнение на расслабление: «Птички»	Мяч
	Занятие 47, 48 Комплекс с мячом	Закрепление движений комплексас мячом «Когда мои друзья со мной» под музыку, работа над ритмическим рисунком комплекса.	Акробат. упр-я: «Самолет» Подвижная игра «Разноцветный мяч».	Степ - платформа. Музыкальный центр.
	«Когда мои друзья со мной»	Дыхательное упражнение. Упражнения на расслабление и дыхание.	Упражнение на расслабление: «Птички»	Мяч
апрель	Занятие 49 Базовые шаги в диагональ ном направлен ии	Разучивание шагов в диагональном направлении, изугла в угол платформы. Отработка движений комплекса степ — аэробики с мячом «Когда мои друзья со мной». Упражнения на расслабление и	Акробат. упр-я: «Самолет» Самомассаж Подвижная игра «Медведи и пчелы». Упражнение на	Степ - платформа. Музыкальный центр. Мяч
		дыхание.	расслабление: «Птички»	

Ţ	Занятие 50	Совершенствовать выполнение	Акробат. упр-я:	Степ -
	Julia III C 50	базовых шагов в диагональном	«Самолет»	платформа.
	Комплекс	направлении, из угла в угол	Подвижная игра	mu q op m.
	с мячом	платформы.	тодашин тү	Музыкальный
		тыш форты.	«Медведи и	центр.
	«Когда	Работа над выразительностью	пчелы».	T.
	МОИ	выполнения движений	Упражнение на	Мяч
	друзья со	комплекса степ – аэробики	расслабление:	
	мной»	«Когда мои друзья со мной» над	«Птички»	
		синхронным выполнением		
		движений рук, ног под музыку.		
		Упражнения на расслабление и		
		дыхание.		
3	Занятие 51	Разучивание комплекса с	Акробат. упр-я:	Степ -
		помпонами для	«Стрела», «Выпад»	платформа.
	Базовые	черлидинга«Неразлучные	П/и:«Космонавт»	
	шаги в	друзья» 1 куплет припев под	или «Ракета»,	Помпоны для
j ,	диагональ	счет. Развивать творчество и	«Охотники и	черлидинга
	НОМ	инициативу, добиваясь	обезьяны»	
I	направлен	выразительного и вариативного	Самомассаж	
	ии	выполнения движений.	Подвижная игра	
	Комплекс	Выполнять упр-я в соответствии		
		с музыкальной фразой или	«Космонавты»	
	«Неразлуч	указаниями. Выполнять	Упражнение на	
	ные	упражнения из разных исходных	расслабление:	
	друзья»	положений.	«Птички	
		Упражнения на расслабление и		
		дыхание.		
3	Занятие 52	Разучивание подскоки (наскокна	Акробат. упр-я:	Степ -
		платформу на одну ногу).	«Стрела», «Выпад»	платформа.
	Подскоки	Отработка движений комплекса	П/и:«Космонавт»	
		степ – аэробики с помпонами	или «Ракета»,	Музыкальный
	Комплекс	«Неразлучные друзья» 1 куплет	«Охотники и	центр.
	11	припев под музыку Развивать	обезьяны»	T.
	«Неразлуч	творчество и инициативу,	Подвижная	Помпоны для
	ные	добиваясь выразительного и	игра«Космонавты	черлидинга
	друзья»	вариативного выполнения	Самомассаж	
		движений.	***	
		Выполнять упр-я в соответствии	Упражнение на	
		с музыкальной фразой или	расслабление:	
		указаниями. Выполнять	«Птички	
		упражнения из разных исходных		
		положений. Упражнения на		
		расслабление и дыхание.		

Заняти	е 53 Совершенствовать подскоки	Акробат. упр-я:	Степ
	(наскок на платформу на одну	Повторение	платформа.
«Нераз	луч ногу). Разучить движений	пройденного.	
ные	комплекса степ – аэробики с	Акробат. упр-я:	Помпоны для
	помпонам «Неразлучные	П/и: «Мы веселые	
друзы	я» друзья» 2, 3 куплет под счет.	ребята»,	черлидинга
	Развивать творчество и	«Перемени	
	инициативу, добиваясь	предмет»	
	выразительного и вариативного		
	выполнения движений.	Самомассаж	
	Выполнять упр-я в соответствии	Подвижная игра	
	с музыкальной фразой или	«Скворечники».	
	указаниями. Выполнять		
	упражнения из разных исходных	Упражнение на	
	положений. Упражнения на	расслабление:	
	расслабление и дыхание.	«Пляж», «Море».	
	51 2		
Заняти		Акробат. упр-я:	Степ -
I area	степ – аэробики с помпонам	«Мостик»,	платформа.
Компл	The James And Ja	«Верблюд»	Marayaran
«Нераз	куплет под счет, и музыку.	Игра м/п: «День и	Музыкальный
ные	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	ночь» Подвижная	центр.
друзы	Rymiera ii iipiineba. rasbiibarb	игра «Скворечники».	Помпоны для
Друзь.	творчество и инициативу, добиваясь выразительного и	«Скворсчники».	черлидинга
	вариативного выполнения		P
	движений.	Упражнение на	
	Выполнять упр-я в соответствии	1	
	с музыкальной фразой или	«Распускающийся	
	указаниями. Выполнять	бутон»	
	упражнения из разных исходных	- J - 311	
	положений. Упражнения на		
	расслабление и дыхание.		

Занятие 55	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.	Акробат. упр-я: «Стрела», «Выпад» П/и:«Космонавты» или «Ракета», «Охотники и обезьяны» Самомассаж Упражнение на расслабление: «Птички»	Степ - платформа. Музыкальны й центр. Мяч
Занятие 56 Комплекс №7	Совершенствовать движений комплекса степ — аэробики с помпонам «Неразлучные друзья»под счет, и 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.	Аэробн.упр-я: Повторение пройденного. П/и: «Мы веселые ребята», «Перемени предмет» Самомассаж Подвижная игра «Маланья» Упражнение на расслабление: «Пляж»,	Степ - платформа. Помпоны для черлидинга
Занятие 56 «Неразлуч ные друзья»	Выполнять упр-я с большой амплитудой, в соответствии с характером и динамикоймузыки. Точно выполнять сложные	Аэробн.упр-я: «Мостик», «Верблюд» Игра м/п: «День и ночь» Самомассаж Упражнение на расслабление: «Распускающийся бутон»	Степ - платформа. Музыкальны й центр. Мяч

май	Занятие 58	Отрабатывать движения	Аэробн.упр-я:	Степ -
WIGHT	Запитие 30	комплекса степ – аэробики с	«Мостик»,	платформа.
	Комплекс	помпонам «Неразлучные	«Верблюд»	типформи.
		друзья» под музыку. Учить	Самомассаж	Помпоны для
	«Неразлуч	детей выполнять движения	Игра м/п: «День и	черлидинга
	ные	детен выполнять движения	ночь» Подвижная	терятидити
	друзья»	эмоционально.	почь// подвижная	
		Добиваться точного,	игра «Белый	
		энергичного и выразительного	медведь и моржи»	
		выполнения всех упражнений.	Упражнениена	
		Выполнять упр-я в соответствии	расслабление:	
		с музыкальной фразой или	«Mope».	
		указаниями. Упражнения на		
		расслабление и дыхание.		
	Занятие 59	Работа над выразительностью	Аэробн.упр-я:	Степ -
		выполнения движений	«Мостик»,	платформа.
	Комплекс	комплекса степ – аэробики	«Верблюд»	
		«Неразлучные друзья» над	Игра м/п: «День и	Музыкальны
	«Неразлуч	синхронным выполнением	ночь»	й центр.
	ные	движений рук, ног под музыку.	Самомассаж	
	друзья»	Побуждать к проявлению		Мяч
		творчества в двигательной деят-	Подвижная игра	
		ти. Выполнять разнообразные	«Белый медведь и	
		упражнения с оборудованием.	моржи»	
		Выполнять упр-я с большой		
		амплитудой, в соответствии с		
		характером и динамикоймузыки.	Упражнение на	
		Точно выполнять сложные	расслабление:	
		подскоки на месте, сохранять	«Mope».	
		равновесие в прыжкахв глубину		
		и в высоту. Упражнения на		
		расслабление и		
	n	дыхание.	A	C
	Занятие 60	«Веселый тренинг» на степ	1 1 1	Степ -
	«Веселый	платформе – знакомство с	«Мостик»,	платформа.
		акробатическими	«Верблюд»	Помнония вая
	тренинг»	упражнениями. Повторение	Самомассаж	Помпоны для черлидинга
		изученных комплексов степ - аэробики. Упражнения на	Игровое	терлидині а
		аэробики. Упражнения на расслабление и дыхание.	упражнение «Подъемный кран	
		расслаоление и дыхание.	«Подъемный кран Упражнение на	
			расслабление	
			ветерок».	
			ветерок//.	

1	Занятие 61	Совершенствовать аэробные	Аэробн.упр-я:	Степ -
	Juliatine of	упражнениями «Веселый	«Мостик»,	платформа.
	«Веселый	тренинг» на степ платформе.	«Верблюд»	платформа.
	тренинг»	Повторение изученных	Игра м/п: «День и	Музыкальны
	ipeiiiii //	комплексов степ – аэробики.	ночь»	й центр.
			Самомассаж	и центр.
		[' '	Самомассаж	Мяч
		энергичного и выразительного выполнения всех упражнений.	Упражнение на	1417/1
		, ,	Упражнение на расслабление:	
		Выполнять упр-я в соответствии	•	
		с музыкальной фразой или	«Распускающийся бутон»	
		указаниями. Упражнения на	оутон»	
	n (2	расслабление и дыхание.	<u> </u>	
	Занятие 62	Отрабатывать аэробные	Аэробн.упр-я:	Степ -
	νD ο ο	упражнения «Веселый тренинг»	«Мостик»,	платформа.
	«Веселый	на степ платформе. Повторение	Самомассаж	П
	тренинг»	изученных комплексов степ –	Игровое	Помпоны для
		аэробики. Побуждать к	упражнение	черлидинга
		проявлению творчества в		
		двигательной деят-ти.	«Подъемный кран	
		Выполнять разнообразные	игра	
		упражнения с оборудованием. Выполнять упр-я с большой	«Скворец»	
		амплитудой, в соответствии с		
		характером и динамикоймузыки.	бутон»	
		Точно выполнять сложные	0 1 1011//	
		подскоки на месте, сохранять		
		равновесие в прыжкахв глубину и		
		в высоту. Упражнения на		
	2 (2	расслабление и дыхание.	<u> </u>	C
	Занятие 63	Повторение изученных	Аэробн.упр-я:	Степ -
	"Doo	комплексов степ –аэробики.	«Мостик»,	платформа.
	«Раз, два,	Работа над выразительностью	«Верблюд»	Mana
	три ну ка	выполнения движений	Игра м/п: «День и	Музыкальны
	повтори»	комплекса, над синхронным	ночь» Подвижная	й центр.
		выполнением движений рук,	игра«Скворец»	Marr
		ног.	C	Мяч
			Самомассаж	
		Добиваться точного,	**	
		энергичного и выразительного	Упражнение на	
		выполнения всех упражнений.	расслабление:	
		Выполнять упр-я в соответствии	«Распускающийся	
		с музыкальной фразой или	бутон»	
		указаниями. Упражнения на		
		расслабление и дыхание.		
·	·			

Занятие	64 Итоговое занятие. Выступление	Аэробн.упр-я:	Степ -
	перед детьмидетского сада.	«Мостик»,	платформа.
Итогово	е Побуждать к проявлению	«Верблюд»	
занятие	творчества в двигательной деят-		Помпоны для
	ти. Выполнять разнообразные	Игра м/п: «День и	черлидинга
	упражнения с оборудованием.	ночь»	
	Выполнять упр-я с большой		
	амплитудой, в соответствии с	Самомассаж	
	характером и динамикоймузыки.		
	Точно выполнять сложные		
	подскоки на месте, сохранять	Упражнение на	
	равновесие в прыжках в глубину	расслабление:	
	и в высоту. Упражнения на	«Распускающийся	
	расслабление и	бутон»	
	дыхание.		

Мониторинг достижения детьми планируемых результатов

Мониторинг детского развития проводится два раза в год (в сентябре и мае). Его основная задача диагностики в том, чтобы определить степень освоения ребенком образовательной программыи влияние образовательного процесса, организуемого в дошкольном учреждении, на развитие ребенка.

Мониторинг включает в себя два компонента:

- мониторинг образовательного процесса;
- -мониторинг детского развития

Диагностические тесты подбираются сучетом:

- развития основных физических качеств гибкости, быстроты, координационных способностей;
- способности детей к использованию уже известного объёма двигательных умений и навыков в повседневной жизни и самостоятельной деятельности.

Мониторинг усвоения Программы «Веселые ступеньки»

Критерии:

- Владение степ-платформой;
- Строевые упражнения;
- Игроритмика;
- Танцевальные шаги

К концу года должны знать и уметь:

- Основные элементы упражнений в степ-аэробике:
- 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)
- Выпады (lunges)
- Шаги углом (L-step)

Ф.И. ребенка	Владение степ- платфор мой		Строе упраж ия		мика ал		· I		Гибк Стати ость ес кое равно весие		0	Уровень усвоения програм мы		
	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К

Материально-техническое обеспечение:

- просторный спортивный зал;
- музыкальный центр с фонотекой для музыкального сопровождения
- степ-платформы по количеству занимающихся
- мячи, гантели, ленточки, султанчики, флажки по количеству детей и т.д.

Методическое обеспечение:

- Специальная литература
- Аудиозаписи

Используемая литература:

- 1. Арсеневская О.А. «Система музыкально-оздоровительной работы в детском саду»//Волгоград, 2011г.
- 2. Вераксы Н. Е., Васильева М.А., Комарова Т.С. Программа воспитания и обучения в детском саду «От рождения до школы»// Мозайка-Синтез, Москва, 2010 г
- 3. Долгорукова О. «Фитнес-аэробика // Обруч 2005 №6
- 4. Кузина И. Степ-аэробика для дошкольников // Дошкольное образование, 2008, №5
- 5. Кузина И. «Степ-аэробика не просто мода» // Обруч, 2005, №1
- 6. Никанорова Т.С., Сергиенко Е.М. «Здоровячок» (система оздоровления дошкольников) // Воронеж, 2007г.
- 7. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет. М., 1988, 205с.
- 8. Полтавцева Н.В, Стожарова М.Ю. «Приобщаем дошкольников к здоровому образу жизни» Методическое пособие// Москва, 2012 г.
- 9.Прищепа С.С. «Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет» // Москва2009 г.
- 10.« Степ-данс» шаг навстречу здоровью // Дошкольная педагогика №1/01/11
- 11. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-Фи-Дансе»: (Танцевально игровая гимнастика для детей) Учебно-методическое пособие. СП. Детствопресс, 2000 г.
- 12. Шебеко В.Н «Физическое воспитание дошкольников»// Москва, 1999 г.