

**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 № 07  
«01» августа 2024 года

Утверждаю:  
Заведующий  
МБДОУ «Детский сад № 97»  
г.о. Самара  
«01» августа 2024 года



Е.Н. Нилова

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

Возраст обучающихся: 5-7 лет  
Срок реализации 1 год

Автор:  
Фадеева Татьяна Ивановна, педагог

Самара, 2024

## 1. Пояснительная записка.

**Направленность** программы по физическому развитию степ-аэробика «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 стечах 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.

**Отличительной 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 (формирование правильной 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 отдельные 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 поддержание 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 ступе, боком, с левой или

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

Сначала разучивают шаги на степ, потом добавляют движения руками. Все упражнения должны выполняться в одну и другую сторону (для гармоничного развития обеих частей тела). Нагрузку нужно повышать постепенно, увеличивая темп музыкального сопровождения, усложняя комплексы, сокращая паузы для отдыха. Выполнение упражнений 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 аэробные упражнения	12
Дыхательная гимнастика	12
Игровой самомассаж	14
Итого	64

### Тематическое планирование занятий по степ – аэробики

месяц	Тема	Программное содержание	Подвижные игры и комплекс упражнений	Оборудован ие

<p><b>октябрь</b></p>	<p>Занятие 1</p> <p>Степ - аэробика – ознакомительное.</p>	<p>Познакомить детей с термином "Степ - аэробика". Дать детям сведения о пользе занятий степ - аэробикой</p> <p>Добиваться осознанного, активного, с должным мышечным напряжением выполнения всех видов упражнений.</p> <p>Упражнения на расслабление и дыхание.</p>	<p>Аэробн. упр-я: «Ласточка», «Лодочка»</p> <p>Игровое упражнение «Великаны и гномы», «Витамины».</p> <p>Упражнение на расслабление «Раскачивающееся дерево»</p>	<p>Степ платформы.</p> <p>Коврики.</p> <p>Геометрические фигуры разного цвета</p>
	<p>Занятие 2</p> <p>Степ - аэробика – ознакомительное</p>	<p>Познакомить детей с термином "Степ - аэробика". Дать детям сведения о пользе занятий степ - аэробикой.</p> <p>Формировать первоначальные представления и умения в играх и упражнениях.</p> <p>Сохранять дистанцию во время ходьбы и бега. Выполнять упражнения с напряжением, в заданном темпе и ритме. Упражнения на расслабление и дыхание.</p>	<p>Аэробн. упр-я: Игровое упражнение «Стойкий оловянный солдатик».</p> <p>Упражнение на расслабление: «Раскачивающееся дерево»</p>	<p>Степ-платформа.</p> <p>Музыкальный центр.</p>
	<p>Занятие 3</p> <p>«Раз ступенька, два ступенька»</p>	<p>Познакомить детей с термином "Степ - аэробика". Дать детям сведения о пользе занятий степ - аэробикой.</p> <p>Вызвать желание заниматься степ –аэробикой посредством просмотра презентаций, показа комплекса степ - аэробики воспитателем по физической культуре. Знакомство со степ – платформой. Основные правила подъема на степ – платформу. Упражнения на расслабление и дыхание.</p>	<p>Аэробн. упр-я: «Ласточка»</p> <p>Подвижные игры: «Перелет птиц», «Не оставайся на земле»</p> <p>Упражнения на расслабление: «Ветерок»</p>	<p>Степ-платформа.</p> <p>Презентация</p> <p>Музыкальный центр.</p>

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

	Занятие 7 Базовые Шаги «Ви -степ»	Разучивание базового шага «ви – степ». Закрепление изученных базовых шагов «степ - тач», «бейсик – степ», составление небольших связок из движений. Добиваться осознанного, активного, с должным мышечным напряжением выполнения всех видов упражнений. Выполнять упр-я с большой амплитудой, в соответствии с характером и динамикой музыки. Упражнения на расслабление и дыхание.	Аэробн.упр-я: «Выпад», «Ласточка» Игровое упражнение «Раки на тропинке» Упражнение на расслабление: «Листочки»	Степ-платформа. Музыкальный центр.
	Занятие 8 «Раз, два повтори»	Закрепление изученных шагов, составление небольших комбинаций на основе изученных шагов закреплять двигательные умения и знание правил в играх и упр-ях. Самостоятельно и быстро строиться и перестраиваться. Выполнять общие упражнения активно, с напряжением. Упражнения на расслабление и дыхание.	Аэробн.упр-я: «Березка», «Шпагат» -П/и: Бездомный заяц», Подвижная игра «Быстро в домик» - Упражнение на расслабление: «Листочки»	Степ-платформа. Музыкальный центр.
<b>ноябрь</b>	Занятие 9 Базовые шаги «Степ- ап»	Разучивание базового шага «степ – ап». Закрепление композиции на основе изученных шагов. Игровые упражнения Добиваться осознанного, активного, с должным мышечным напряжением выполнения всех видов упражнений. Выполнять упр-я с большой амплитудой, в соответствии с характером и динамикой музыки Упражнения на расслабление и дыхание.	Аэробн.упр-я: «Мостик», «Верблюды» Игра м/п: «День и ночь» Упражнение «По лесенке». самомассаж Упражнение на расслабление: «Раскачивающее дерево»	Степ-платформа. Музыкальный центр.

	<p>Занятие 10</p> <p>Базовые шаги</p> <p>«Степ-захлест»</p>	<p>Разучивание базового шага «степ – захлест». Составление мини-комплекса из 3 - 4х изученных шагов, комбинирование мини – комплекса с танцевальными комбинациями. Развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений.</p> <p>Выполнять упр-я в соответствии с музыкальной фразой или указаниями. Выполнять упражнения из разных исходных положений. Упражнения на расслабление и дыхание.</p>	<p>Аэробн.упр-я: «Мостик», «Верблюд»</p> <p>Игра м/п: «День и ночь»</p> <p>Самомассаж</p> <p>Упражнение на расслабление; «По лесенке».</p>	<p>Степ-платформа.</p> <p>Музыкальный центр.</p>
	<p>Занятие 11</p> <p>Базовые шаги</p> <p>«Топ-ап»</p>	<p>Разучивание «топ - ап» - верхнее касание, повторение шага «Степ – захлест »совершенствование, отработка выученных комбинаций. Побуждать к проявлению творчества в двигательной деят-ти. Выполнять разнообразные упражнения с оборудованием. Выполнять упр-я с большой амплитудой, в соответствии с характером и динамикой музыки. Упражнения на расслабление и дыхание.</p>	<p>Аэробн.упр-я: «Самолет»</p> <p>П/и: «Ловишки», «Цирковые лошади»</p> <p>Самомассаж</p> <p>Упражнение на расслабление: «Раскачивающее дерево»</p>	<p>Степ-платформа.</p> <p>Ленты</p> <p>Музыкальный центр.</p>
	<p>Занятие 12</p> <p>Базовые шаги</p> <p>«Шаг-колени»</p>	<p>Разучивание базового шага «шаг - колени» – шаг с подъемом колена, повторение изученных основных шагов.</p> <p>Отработка выученных комбинаций.</p> <p>Упражнения на расслабление и дыхание</p>	<p>Аэробн.упр-я: «Корзинка», «Мостик»</p> <p>Самомассаж</p> <p>П/и: «Кто быстрее до флажка», «Займи место», «Пингвины на льдине»</p> <p>Упражнение на расслабление: «Росток»</p>	<p>Степ-платформа.</p> <p>Музыкальный центр.</p>

<p>Занятие 13</p> <p>Базовые шаги</p> <p>Шаг «Крест»</p>	<p>Разучивание шага «Крест» комбинируя его с танцевальными движениями рук. Учить начинать упражнения с различным подходом к платформе. «Крест» - шаг со степа вперед, назад, вправо, влево. Повторение изученных основных шагов. Отработка выученных комбинаций. Добиваться точного, энергичного и выразительного выполнения всех упражнений. Выполнять упр-я в соответствии с музыкальной фразой или указаниями. Упражнения на расслабление дыхания.</p>	<p>Аэробн. упр-я: «Стрела», «Выпад» Самомассаж П/и: «Космонавт» или «Ракета», «Охотники и обезьяны» Самомассаж</p> <p>Упражнение на расслабление: «Птички» -</p>	<p>Степ-платформа.</p> <p>Музыкальный центр.</p>
<p>Занятие 14</p> <p>Базовые шаги</p> <p>Шаг «Ниап, шаг-кик»</p>	<p>Разучивание шаг «Ниап», «шаг-кик» повторение изученных основных шагов. Добиваться точного, энергичного и выразительного выполнения всех упражнений. Выполнять упр-я в соответствии с музыкальной фразой или указаниями. Упражнения на расслабление и дыхание.</p>	<p>Аэроб. упр-я: Повторение пройденного. П/и: «Мы веселые ребята», «Перемени предмет» Самомассаж Упражнение на расслабление: «Листочки»</p>	<p>Степ-платформа.</p> <p>Музыкальный центр.</p>
<p>Занятие 15</p> <p>Базовые шаги</p> <p>Шаг «Мамбо»</p>	<p>Разучивание шаг «Мамбо», комбинируя его с танцевальными движениями рук. Повторение изученных основных шагов. Отработка выученных комбинаций. Упражнения на расслабление и дыхание.</p>	<p>Аэроб. упр-я: Подвижная игра «Перелет птиц». Игровое упражнение «Мишка лентяй». - Самомассаж Упражнение на расслабление</p>	<p>Степ-платформа.</p> <p>Музыкальный центр.</p>

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

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

Занятие 22	<p>Побуждать к проявлению творчества в двигательной деятельности. Выполнять разнообразные упражнения с оборудованием.</p> <p>Выполнять упр-я с большой амплитудой, в соответствии с характером и динамикой музыки. Точно выполнять сложные подскоки на месте, сохранять равновесие в прыжках в глубину и в высоту. Упражнения на расслабление и дыхание.</p>	<p>Аэробн. упр-я «Корзинка», «Мостик» Самомассаж П/и: «Кто быстрее до флажка», «Займи место», П/и: «Уголки», «Гори, гори, ясно!» Упражнение на расслабление: «Пляж»,</p>	
<p>Занятие 23</p> <p>Комплекс № 2</p> <p>Подготовительная часть</p>	<p>Совершенствовать правильность выполнения степ шагов на степенях (подъем, спуск; подъем с оттягиванием носка). Разучивание комплекса № 2 на степ – платформах (подготовительная часть) под счет.</p> <p>Совершенствовать разученные шаги. Развивать выносливость, равновесие, гибкость.</p> <p>Упражнения на расслабление и дыхание.</p>	<p>Аэробн. упр-я «Корзинка», «Мостик» п/и: «Кто быстрее до флажка», «Займи место», Самомассаж Игровое упражнение «Аист на крыше» Упражнение на расслабление: «Пляж»,</p>	Степ-платформа.
<p>Занятие 24</p> <p>Комплекс № 2</p> <p>основная часть</p>	<p>Разучивание комплекса № 2 на степ – платформах (основной части) под счет.</p> <p>Повторение, совершенствование подготовительной части комплекса степ – аэробики.</p> <p>Упражнения на расслабление и дыхание.</p>	<p>Аэробн. упр-я «Мостик», «Корзинка», «Мостик» п/и: «Кто быстрее до флажка», «Займи место», Самомассаж Игровое упражнение «Аист на крыше» Упражнение на расслабление: «Пляж»,</p>	Степ-платформа.

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

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

	<p>Занятие 31</p> <p>Комплекс № 6</p>	<p>Продолжать развивать умение твердо стоять на степе.</p> <p>Работа над выразительностью выполнения движений комплекса № 6 под музыку.</p> <p>Упражнения на расслабление и дыхание</p>	<p>Аэробн.упр-я «Березка», «Шпагат» танец «Веселая степ-аэробика» Игровое упражнение «Мишка – лентяй».</p> <p>Упражнение на расслабление: «Птички»</p>	<p>Степ-платформа.</p> <p>Музыкальный центр</p> <p>Степ-платформа.</p>
	<p>Занятия 32</p> <p>Непоседы «Барбарик и»</p>	<p>Разучивание комплекса степ – аэробики «Непоседы»</p> <p>Добиваться точного, энергичного и выразительного выполнения всех упражнений.</p> <p>Выполнять упр-я в соответствии с музыкальной фразой или указаниями.</p> <p>Упражнения на расслабление и дыхание.</p>	<p>Аэробн.упр-я «Березка», «Шпагат» Игровое упражнение «Мишка лентяй».</p> <p>Упражнение на расслабление: «Птички»</p>	<p>Степ-платформа.</p> <p>Музыкальный центр</p> <p>Степ-платформа</p>

<p><b>февраль</b></p>	<p>Занятия 33, 34</p> <p>Непоседы «Барбарик и»</p> <p>Занятия 35, 36</p> <p>Непоседы «Барбарик и»</p>	<p>Совершенствование мини – комплекса степ –аэробики «Непоседы», используя основные подходы в степ – аэробике.</p> <p>Упражнения на расслабление и дыхание.</p> <p>Закрепление, отработка изученного комплекса степ – аэробики, под музыку.</p> <p>Добиваться точного, энергичного и выразительного выполнения всех упражнений.</p> <p>Выполнять упр-я в соответствии с музыкальной фразой или указаниями.</p> <p>Упражнения на расслабление и дыхание.</p>	<p>Аэробн.упр-я «Березка», «Шпагат»</p> <p>Подвижная игра «Цирковые лошадки».</p> <p>Самомассаж</p> <p>Упражнение на расслабление: «Птички»</p> <p>Аэробн.упр-я «Березка», «Шпагат»</p> <p>Подвижная игра «Цирковые лошадки».</p> <p>Самомассаж</p> <p>Упражнение на расслабление: «Птички»</p>	<p>Степ-платформа.</p> <p>Музыкальный центр.</p>
	<p>Занятие 37</p> <p>Непоседы «Барбарик и»</p>	<p>Работа над выразительностью выполнения движений комплекса степ – аэробики «Барбарики» над синхронным выполнением движений рук, ног под музыку. Развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений.</p> <p>Выполнять упр-я в соответствии с музыкальной фразой или указаниями. Выполнять упражнения из разных исходных положений. Упражнения на расслабление и дыхание.</p>	<p>Аэробн.упр-я «Березка», «Шпагат»</p> <p>Подвижная игра «Рыбки».</p> <p>Подвижная игра «Физкульт – Ура!».</p> <p>Самомассаж</p> <p>Упражнение на расслабление: «Птички»</p>	<p>Степ-платформа.</p> <p>Музыкальный центр.</p>

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

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

	<p>Занятие 44, 45</p> <p>Комплекс с мячом</p> <p>«Когда мои друзья со мной»</p>	<p>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.</p> <p>Упражнения на расслабление и дыхание.</p>	<p>Акробат. упр-я: «Самолет»</p> <p>Подвижная игра «Перелет птиц».</p> <p>Упражнение на расслабление: «Птички»</p>	<p>Степ платформа.</p> <p>Музыкальный центр.</p> <p>Мяч</p>
	<p>Занятие 46</p> <p>Комплекс с мячом</p> <p>«Когда мои друзья со мной»</p>	<p>Совершенствование комплекса степ – аэробики с мячом «Когда мои друзья со мной» под счет в медленном темпе и под музыку.</p> <p>Упражнения на расслабление и дыхание.</p>	<p>Акробат. упр-я: «Самолет»</p> <p>Самомассаж</p> <p>Подвижная игра</p> <p>«Разноцветный мяч».</p> <p>Упражнение на расслабление: «Птички»</p>	<p>Степ платформа.</p> <p>Музыкальный центр.</p> <p>Мяч</p>
	<p>Занятие 47, 48</p> <p>Комплекс с мячом</p> <p>«Когда мои друзья со мной»</p>	<p>Закрепление движений комплекса с мячом «Когда мои друзья со мной» под музыку, работа над ритмическим рисунком комплекса.</p> <p>Дыхательное упражнение. Упражнения на расслабление и дыхание.</p>	<p>Акробат. упр-я: «Самолет»</p> <p>Подвижная игра</p> <p>«Разноцветный мяч».</p> <p>Упражнение на расслабление: «Птички»</p>	<p>Степ платформа.</p> <p>Музыкальный центр.</p> <p>Мяч</p>
<b>апрель</b>	<p>Занятие 49</p> <p>Базовые шаги в диагональном направлении</p>	<p>Разучивание шагов в диагональном направлении, из угла в угол платформы. Отработка движений комплекса степ – аэробики с мячом «Когда мои друзья со мной».</p> <p>Упражнения на расслабление и дыхание.</p>	<p>Акробат. упр-я: «Самолет»</p> <p>Самомассаж</p> <p>Подвижная игра</p> <p>«Медведи и пчелы».</p> <p>Упражнение на расслабление: «Птички»</p>	<p>Степ платформа.</p> <p>Музыкальный центр.</p> <p>Мяч</p>

<p>Занятие 50</p> <p>Комплекс с мячом</p> <p>«Когда мои друзья со мной»</p>	<p>Совершенствовать выполнение базовых шагов в диагональном направлении, из угла в угол платформы.</p> <p>Работа над выразительностью выполнения движений комплекса степ – аэробики «Когда мои друзья со мной» над синхронным выполнением движений рук, ног под музыку. Упражнения на расслабление и дыхание.</p>	<p>Акробат. упр-я: «Самолет» Подвижная игра «Медведи и пчелы». Упражнение на расслабление: «Птички»</p>	<p>Степ - платформа. Музыкальный центр. Мяч</p>
<p>Занятие 51</p> <p>Базовые шаги в диагональном направлении и Комплекс «Неразлучные друзья»</p>	<p>Разучивание комплекса с помпонами для черлидинга «Неразлучные друзья» 1 куплет припев под счет. Развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений.</p> <p>Выполнять упр-я в соответствии с музыкальной фразой или указаниями. Выполнять упражнения из разных исходных положений. Упражнения на расслабление и дыхание.</p>	<p>Акробат. упр-я: «Стрела», «Выпад» П/и: «Космонавт» или «Ракета», «Охотники и обезьяны» Самомассаж Подвижная игра «Космонавты» Упражнение на расслабление: «Птички»</p>	<p>Степ - платформа. Помпоны для черлидинга</p>
<p>Занятие 52</p> <p>Подскоки Комплекс «Неразлучные друзья»</p>	<p>Разучивание подскоки (наскок на платформу на одну ногу). Отработка движений комплекса степ – аэробики с помпонами «Неразлучные друзья» 1 куплет припев под музыку Развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений.</p> <p>Выполнять упр-я в соответствии с музыкальной фразой или указаниями. Выполнять упражнения из разных исходных положений. Упражнения на расслабление и дыхание.</p>	<p>Акробат. упр-я: «Стрела», «Выпад» П/и: «Космонавт» или «Ракета», «Охотники и обезьяны» Подвижная игра «Космонавты» Самомассаж Упражнение на расслабление: «Птички»</p>	<p>Степ - платформа. Музыкальный центр. Помпоны для черлидинга</p>

	Занятие 53 «Неразлучные»	Совершенствовать подскоки (наскок на платформу на одну ногу). Разучить движений комплекса степ – аэробики с помпонам «Неразлучные»	Акробат. упр-я: Повторение пройденного. Акробат. упр-я: П/и: «Мы веселые»	Степ платформа. Помпоны для
	друзья»	друзья» 2, 3 куплет под счет. 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.	ребята», «Перемени предмет»  Самомассаж Подвижная игра «Скворечники».  Упражнение на расслабление: «Пляж», «Море».	черлидинга
	Занятие 54 Комплекс «Неразлучные друзья»	Разучить движений комплекса степ – аэробики с помпонам «Неразлучные друзья» 2, 3 куплет под счет, и музыку. Совершенствовать движения 1 куплета и припева. 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: «Мостик», «Верблюд» Игра м/п: «День и ночь» Подвижная игра «Скворечники».  Упражнение на расслабление: «Распускающийся бутон»	Степ - платформа. Музыкальный центр. Помпоны для черлидинга

	Занятие 55	<p>Развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений.</p> <p>Выполнять упр-я в соответствии с музыкальной фразой или указаниями.</p> <p>Выполнять упражнения из разных исходных положений. Упражнения на расслабление и дыхание.</p>	<p>Акробат. упр-я: «Стрела», «Выпад» П/и: «Космонавты» или «Ракета», «Охотники и обезьяны» Самомассаж Упражнение на расслабление: «Птички»</p>	<p>Степ - платформа. Музыкальный центр. Мяч</p>
	Занятие 56 Комплекс №7	<p>Совершенствовать движений комплекса степ – аэробики с помпоном «Неразлучные друзья» под счет, и музыку</p> <p>Развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений.</p> <p>Выполнять упр-я в соответствии с музыкальной фразой или указаниями. Выполнять упражнения из разных исходных положений. Упражнения на расслабление и дыхание.</p>	<p>Аэробн. упр-я: Повторение пройденного. П/и: «Мы веселые ребята», «Перемени предмет» Самомассаж Подвижная игра «Маланья» Упражнение на расслабление: «Пляж»,</p>	<p>Степ - платформа. Помпоны для черлидинга</p>
	Занятие 56 «Неразлучные друзья»	<p>Выполнять упр-я с большой амплитудой, в соответствии с характером и динамикой музыки. Точно выполнять сложные подскоки на месте, сохранять равновесие в прыжках в глубину и в высоту Добиваться точного, энергичного и выразительного выполнения всех упражнений. Выполнять упр-я в соответствии с музыкальной фразой или указаниями. Упражнения на расслабление и дыхание.</p>	<p>Аэробн. упр-я: «Мостик», «Верблюд» Игра м/п: «День и ночь» Самомассаж Упражнение на расслабление: «Распускающийся бутон»</p>	<p>Степ - платформа. Музыкальный центр. Мяч</p>

<p><b>май</b></p>	<p>Занятие 58 Комплекс «Неразлучные друзья»</p>	<p>Отрабатывать движения комплекса степ – аэробики с помпонам «Неразлучные друзья» под музыку. Учить детей выполнять движения эмоционально. Добиваться точного, энергичного и выразительного выполнения всех упражнений. Выполнять упр-я в соответствии с музыкальной фразой или указаниями. Упражнения на расслабление и дыхание.</p>	<p>Аэробн. упр-я: «Мостик», «Верблюд» Самомассаж Игра м/п: «День и ночь» Подвижная игра «Белый медведь и моржи» Упражнения на расслабление: «Море».</p>	<p>Степ - платформа. Помпоны для черлидинга</p>
	<p>Занятие 59 Комплекс «Неразлучные друзья»</p>	<p>Работа над выразительностью выполнения движений комплекса степ – аэробики «Неразлучные друзья» над синхронным выполнением движений рук, ног под музыку. Побуждать к проявлению творчества в двигательной деятельности. Выполнять разнообразные упражнения с оборудованием. Выполнять упр-я с большой амплитудой, в соответствии с характером и динамикой музыки. Точно выполнять сложные подскоки на месте, сохранять равновесие в прыжках в глубину и в высоту. Упражнения на расслабление и дыхание.</p>	<p>Аэробн. упр-я: «Мостик», «Верблюд» Игра м/п: «День и ночь» Самомассаж Подвижная игра «Белый медведь и моржи» Упражнение на расслабление: «Море».</p>	<p>Степ - платформа. Музыкальный центр. Мяч</p>
	<p>Занятие 60 «Веселый тренинг»</p>	<p>«Веселый тренинг» на степ платформе – знакомство с акробатическими упражнениями. Повторение изученных комплексов степ - аэробики. Упражнения на расслабление и дыхание.</p>	<p>Акробат. упр-я: «Мостик», «Верблюд» Самомассаж Игровое упражнение «Подъемный кран» Упражнение на расслабление ветерок».</p>	<p>Степ - платформа. Помпоны для черлидинга</p>

Занятие 61 «Веселый тренинг»	Совершенствовать аэробные упражнениями «Веселый тренинг» на степ платформе. Повторение изученных комплексов степ – аэробики. Добиваться точного, энергичного и выразительного выполнения всех упражнений. Выполнять упр-я в соответствии с музыкальной фразой или указаниями. Упражнения на расслабление и дыхание.	Аэробн. упр-я: «Мостик», «Верблюд» Игра м/п: «День и ночь» Самомассаж  Упражнение на расслабление: «Распускающийся бутон»	Степ платформа.  Музыкальный центр.  Мяч
Занятие 62 «Веселый тренинг»	Отрабатывать аэробные упражнения «Веселый тренинг» на степ платформе. Повторение изученных комплексов степ – аэробики. Побуждать к проявлению творчества в двигательной деятельности. Выполнять разнообразные упражнения с оборудованием. Выполнять упр-я с большой амплитудой, в соответствии с характером и динамикой музыки. Точно выполнять сложные подскоки на месте, сохранять равновесие в прыжках в глубину и в высоту. Упражнения на расслабление и дыхание.	Аэробн. упр-я: «Мостик», Самомассаж Игровое упражнение  «Подъемный кран игра  «Скворец» «Распускающийся бутон»	Степ платформа.  Помпоны для черлидинга
Занятие 63 «Раз, два, три ну ка повтори»	Повторение изученных комплексов степ – аэробики. Работа над выразительностью выполнения движений комплекса, над синхронным выполнением движений рук, ног.  Добиваться точного, энергичного и выразительного выполнения всех упражнений. Выполнять упр-я в соответствии с музыкальной фразой или указаниями. Упражнения на расслабление и дыхание.	Аэробн. упр-я: «Мостик», «Верблюд» Игра м/п: «День и ночь» Подвижная игра «Скворец»  Самомассаж  Упражнение на расслабление: «Распускающийся бутон»	Степ платформа.  Музыкальный центр.  Мяч

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

### **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 программы и 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 с учетом:

- развития основных физических качеств – гибкости, быстроты, координационных способностей;
- способности детей к использованию уже известного объема 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-платформой		Строевые упражнения		Игроритмика		Танцевальные шаги		Гибкость		Статическое равновесие		Уровень усвоения программы	
	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. Арсеновская О.А. «Система музыкально-оздоровительной работы в детском саду»//Волгоград, 2011г.
2. Вераксы Н. Е., Васильева М.А., Комарова Т.С. Программа воспитания и обучения в детском саду «От рождения до школы»// Мозайка-Синтез, 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 оздоровлениядошкольников) // 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-танс» - 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 . Детство-пресс, 2000 г.
12. Шебеко В.Н «Физическое воспитание дошкольников»// Москва, 1999 г.