

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
города Ростова-на-Дону «Детский сад № 118»

Принято педагогическим советом
МБДОУ № 118
Протокол № 2
от 29.09.2022г

«Утверждаю»
Заведующий МБДОУ № 118
Е.В. Карташова
Приказ от 30.09. 2022г. № 118

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО СТЕП - АЭРОБИКЕ
для детей 6-7 лет**

Руководитель
Филатова Александра Александровна

г. Ростов-на-Дону
2022 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка
2. Основная часть рабочей программы
 - цели и задачи программы
 - направленность программы
 - возраст детей
 - срок реализации
 - принципы создания программы
 - основные формы обучения
 - структура занятий
 - ожидаемый результат освоения рабочей программы
 - форма проведения итогов
3. Учебно-тематический план на 2021-2022 учебный год
4. Приложение
 - Карточка примерных танцевальных движений и базовых шагов
 - Стретчинг
5. Литература

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Степ-аэробика для детей – это целый комплекс различных упражнений различные по темпу и интенсивности, идёт работа всех мышц и суставов в основе, которой ритмичные подъёмы и спуски при помощи специальной платформы – **степа**. Её выполняют под ритмическую музыку и сочетают с движениями различными частями тела (руками, ногами и головой). Дополнительно к этому можно использовать различный спортивный инвентарь. Привлекая эмоциональностью и созвучием современным танцам, **степ-аэробика** позволяет исключить монотонность в выполнении движений, поддерживает хорошее самочувствие ребёнка, его жизненный тонус. Ритмические движения выполняются легко и длительное время не вызывают утомления. Каждый аэробный комплекс ведёт к достижению не одного, а нескольких результатов: стать сильным и гибким, стройным и подтянутым, получить ощущение физического и психического расслабления, улучшить координацию движений, развить чувство ритма, повысить физическую активность. Упражнения для **степ-аэробики** подбираются обычно преимущественно циклического характера (в основном, это ходьба, вызывающие активную деятельность кровообращения и дыхания, тренирующие мышцы сердца, усиливающие обменные процессы, простые по своей двигательной структуре.

Предлагаемая рабочая программа ориентирована на работу с детьми, не зависимо от наличия у них специальных физических данных и включает в себя обязательный минимум информации, позволяющий существенно расширить знания, умения и навыки в области физической культуры, и строится на сотрудничестве педагога и ребенка.

Цель программы: содействовать всестороннему физическому развитию старших дошкольников, способствовать укреплению здоровья ребенка.

Задачи программы:

- формировать правильную осанку, укреплять костно-мышечный корсет;
- развивать координацию движений;
- укреплять сердечно - сосудистую и дыхательную систему;
- развивать основные физические качества (силу, выносливость, быстроту, координацию и др.);
- улучшать музыкальную и двигательную память детей;
- расширять двигательный опыт детей;
- развивать эстетический вкус и интерес к занятиям;

Направленность программы: физкультурно-оздоровительная

Возраст детей: Дети старшего дошкольного возраста 6-7 лет

Срок реализации: 1 год

Принципы создания программы:

1.Доступность:

- учёт возрастных особенностей;

2. Систематичность и последовательность:

- постепенная подача материала от простого к сложному;
- частое повторение усвоенных упражнений и комплексов.

3. Наглядность;

4. Динамичность:

- интеграция программы в разные виды деятельности.

5. Дифференциация:

- учёт возрастных особенностей;
- учёт по половому различию;
- создание благоприятной среды для усвоения норм и правил здорового образа жизни каждого ребенка.

Основные формы обучения:

Подгрупповая - по 12-15 детей.

Длительность занятия – 30 минут.

Режим занятия - 2 раза в неделю.

Структура занятий: Подготовительная, основная и заключительная.

Подготовительная часть занятия - разминка: обеспечивает разогревание организма, подготовку его к главной физической нагрузке – ходьба, бег, танцевальная разминка.

Основная часть занятия: выполнение комбинации из элементов степ-аэробики, новые упражнения или комплекс стилизованных танцевальных движений.

Заключительная часть занятия: упражнения на расслабление, равновесие и растягивание, а также на гибкость - стретчинг, выполняемых в положении сидя, лёжа, стоя.

Ожидаемый результат освоения рабочей программы:

По окончании обучения дети:

- сформируется правильная осанка, укрепится костно-мышечный корсет;
- улучшится музыкальная и двигательная память;
- повысится уровень двигательной активности;
- освоят базовые шаги;
- овладеют умением начинать и заканчивать движения вместе с музыкой;
- будут знать правила безопасности на занятиях физическими упражнениями с предметами и без предметов.

Форма проведения итогов: выступления на спортивных праздниках и конкурсах; награждение грамотами детского сада.

Вспомогательное оборудование:

1. музыкальный центр;
2. аудио-файлы для музыкального сопровождения занятий;
3. картотека базовых танцевальных шагов;
4. степ-доски;
5. спортивная форма.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН на 2022-2023 учебный год

№ п/п	Тема	Содержание	Месяц	Оборудование
1	Знакомство с правилами поведения в спортзале, с техникой безопасности на занятиях, с гигиеническими требованиями к одежде. Знакомство с понятием степ аэробика	<p>Правила спортивного зала:</p> <ul style="list-style-type: none"> - в спортивном зале занимаются только в спортивной одежде и чешках, с убранными волосами (девочкам); - в спортивный зал можно заходить только с инструктором; - инвентарь для выполнения упражнений можно брать только с разрешения инструктора; - при построениях каждый быстро находит свое место назначенное инструктором; - внимательно слушай задание, смотри, как правильно выполнять упражнение, приступай к выполнению по команде инструктора; - после завершения занятия оборудование убрать на место; <p>Безопасность:</p> <ul style="list-style-type: none"> - в спортивном зале запрещено баловаться, кричать, толкаться, драться и т.п. – опасно для здоровья; - если движение / упражнение выполнять не правильно - можно получить травму; - запрещено лазать по гимнастической лестнице без разрешения инструктора; - если на занятии стало плохо, обязательно сказать инструктору о самочувствии. <p>Степ – аэробика это танцевальные шаги вверх-вниз на специальную степ – доску. "Step" в переводе с английского языка буквально означает «шаг». Шаги выполняются под ритмичную музыку.</p> <p>Для сохранения правильного положения тела во время степ - аэробики необходимо:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Держать плечи развёрнутыми, грудь вперёд, ягодичные напряжёнными, колени расслабленными; - Избегать перенапряжения в коленных суставах; - Избегать излишнего прогиба спины; - Не делать наклон вперёд от бедра, наклоняться всем телом; - При подъёме или опускании со степ - платформы всегда использовать безопасный метод подъёма; - Стоя лицом к степ - платформе, подниматься, работая ногами, но не спиной; - Держать степ-платформу близко к телу при её переносе. - Выполнять шаги в центр степ - платформы; - Ставить на степ-платформу всю подошву ступни при подъёме, а, спускаясь, ставить ногу с носка на пятку, прежде чем сделать следующий шаг; - Опускаясь со степ - платформы, оставаться стоять достаточно близко к ней. Не отступать больше, чем на длину ступни от степ - платформы; - Не начинать обучение детей работе рук, пока они не овладеют в совершенстве, движениями ног; - Не подниматься и не опускаться со степ - платформы, стоя к ней спиной; - Делать шаг с лёгкостью, не ударять по степ - платформе ногами. 	октябрь	Спортивный зал
2	Упражнения для разминки	<ul style="list-style-type: none"> - ходьба - подскоки - галоп - вращения - приседание и полуприседания - прыжки 	октябрь - май	Спортивный зал, музыкальное сопровождение
3	Освоение техники основных базовых шагов	<ul style="list-style-type: none"> - Базовый шаг - Шаг ноги врозь, ноги вместе - Приставной шаг с касанием на платформе или на полу - Шаги с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед (различные варианты) Касание платформы носком свободной ноги 	октябрь - май	Спортивный зал, музыкальное сопровождение, степ-доски

		<ul style="list-style-type: none"> - Шаг через платформу - Выпады в сторону и назад - Приставные шаги вправо, влево, вперед, назад, с поворотами - Шаги на угол - Подскоки (наскок на платформу на 1 ногу) - Прыжки - Шасси – боковой галоп в сторону, небольшими шажками 		
4	Упражнения на развитие силы и выносливости с применением степ-доски	<ul style="list-style-type: none"> - планка на ладонях, на локтях; - шагание в планке с локтей на ладони и обратно; - альпинист; - прыжки из глубокого приседа; - бег на выносливость; - берпи; - отжимание на коленях; от возвышенности; - статические позы. 	октябрь - май	Спортивный зал, музыкальное сопровождение, степ-доска
5	Знакомство с термином стретчинг. Освоение поз стретчинга.	<p>Стретчинг - занятия по развитию гибкости, упражнения на растяжку мышц тела. Позы необходимо выполнять плавно, с ровным дыханием, стараясь расслабиться</p> <ul style="list-style-type: none"> - Поза воина - Солнышко - Дуб - Самолёт взлетает - Сорванный цветок - Морская звезда - Пчелка - Петушок - Горка - Муравей - Веточка - Бабочка 	октябрь - май	Спортивный зал, музыкальное сопровождение
6	Игровое задание «Я инструктор»	Ребенок может испробовать себя в качестве инструктора. Задача ребенка встать на место инструктора, сначала под счет показать остальным детям движение на степ-доске, а затем под музыку, самостоятельно вступив в такт. Объяснения и показ должны быть понятными и четкими, чтобы остальные дети смогли за ведущим повторить шаги.	декабрь - май	Спортивный зал, музыкальное сопровождение, степ-доска

КАРТАТЕКА ПРИМЕРНЫХ ТАНЦЕВАЛЬНЫХ ДВИЖЕНИЙ И БАЗОВЫХ ШАГОВ

Движения головой:

- ✓ Наклон вперед и назад
- ✓ Наклон влево и вправо
- ✓ Поворот вправо и влево
- ✓ Круговое движение влево и вправо
- ✓ Выдвигание влево и вправо
- ✓ Выдвигание вперед и назад

Движение плечами:

- ✓ поднимание и опускание одновременно двумя плечами
- ✓ поднимание и опускание поочередно
- ✓ отведение назад и приведение вперед одновременно двумя плечами
- ✓ отведение назад и приведение вперед поочередно
- ✓ круговое движение вперед и назад одновременно двумя плечами
- ✓ круговое движение вперед и назад поочередно

Движение руками:

- ✓ поднимание и опускание прямых рук в разных направлениях
- ✓ поднимание и опускание согнутых рук в разных направлениях
- ✓ вращательные движения согнутыми в локтях руками перед собой наклоняясь вперед и назад («моторчик»)
- ✓ вращательные движения согнутыми в локтях руками перед собой поворачивая корпус влево и вправо («моторчик»)
- ✓ «ударные», пружинистые движения вниз и в сторону одновременно двумя локтями
- ✓ «ударные», пружинистые движения вниз и в сторону поочередно правым и левым локтем
- ✓ одинарные хлопки в ладошки перед собой, за спиной, над головой, у плеча, внизу
- ✓ двойные хлопки в ладошки перед собой, за спиной, над головой, у плеча, внизу
- ✓ тройные хлопки в ладошки перед собой, за спиной, над головой, у плеча, внизу
- ✓ одинарные хлопки ладошкой по плечу, бедрам, груди, голеностопам
- ✓ двойные хлопки ладошкой по плечу, бедрам, груди, голеностопам
- ✓ тройные хлопки ладошкой по плечу, бедрам, груди, голеностопам
- ✓ диагональное движение правой рукой: правая рука сначала показывает вверх вправо, потом вниз влево
- ✓ диагональное движение левой рукой: левая рука сначала показывает вверх влево, потом вниз вправо
- ✓ «горизонтальная волна» (выполняется горизонтальным волнообразным

- движением руки от кончиков пальцев до локтя) правой и левой рукой
- ✓ «вертикальная волна» (выполняется вертикальным волнообразным движением руки от кончиков пальцев до локтя) правой и левой рукой
 - ✓ сжимание и разжимание пальцев в различных положениях рук одновременно двумя руками
 - ✓ сжимание и разжимание пальцев в различных положениях рук поочередно правой и левой рукой
 - ✓ сжимание и разжимание пальцев рук в различных ритмических рисунках и темпе

Движение корпусом:

- ✓ наклон прямого туловища вперед и назад, влево и вправо
- ✓ наклон расслабленного, мягкого туловища, с головой вперед-назад, влево-вправо
- ✓ поворот корпуса вправо и влево

Движение ногами:

- ✓ одинарные притопы одной и двумя ногами
- ✓ двойные притопы одной и двумя ногами
- ✓ тройные притопы одной и двумя ногами
- ✓ приставные шаги влево и вправо, вперед и назад
- ✓ шаг марша на месте и с продвижением в различном темпе
- ✓ выставление ноги на носочек и на пяточку в разных направлениях
- ✓ поднимание и опускание прямой в колене ноги в разных направлениях
- ✓ поднимание и опускание согнутой в колене ноги в разных направлениях
- ✓ махи ногой вперед и назад, вправо и влево

Ходьба:

- ✓ на полупальцах
- ✓ на пяточках
- ✓ на внешней и внутренней стороне стопы
- ✓ лицом и спиной вперед
- ✓ в повороте
- ✓ с остановкой
- ✓ с различным положением рук
- ✓ с хлопками различного музыкального рисунка

Базовые шаги:

- ✓ базовый шаг – ритмичный марш на месте, на степ - доске
- ✓ шаг ноги врозь, ноги вместе
- ✓ приставной шаг с касанием на платформе или на полу
- ✓ шаги с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед (различные варианты) касание платформы носком свободной ноги
- ✓ шаг через платформу
- ✓ выпады в сторону и назад
- ✓ приставные шаги вправо, влево, вперед, назад, с поворотами

- ✓ шаги на угол
- ✓ подскоки (наскок на платформу на 1 ногу)
- ✓ прыжки
- ✓ шасси – боковой галоп в сторону, небольшими шажками
- ✓ шаги без смены лидирующей ноги. лидирующая нога, это нога с которой вы начинаете выполнять шаг на новый музыкальный такт. вы можете сколь угодно долго выполнять любые шаги этого вида, и все равно каждый такт будете начинать с одной и той же ноги.
- ✓ шаги со сменой лидирующей ноги. при следующем шаге вы будете начинать движение уже с другой ноги

Пространственная ориентация и построение

- ✓ Шеренга
- ✓ Колонна
- ✓ Круг по одному, парами, лицом и спиной в центр
- ✓ В шахматном порядке
- ✓ Фигурные перестроения: «змейка», диагональ, из двух колон в два круга, из круга в круг в круге

Подскоки:

- ✓ на месте
- ✓ с продвижением вперед и назад
- ✓ влево и вправо
- ✓ танцевальный

Галоп:

- ✓ прямой
- ✓ боковой

Вращения:

- ✓ на месте и с продвижением
- ✓ на одной ноге на месте и с продвижением
- ✓ в беге и прыжках

Приседание и полуприседания:

- ✓ с отведенной ногой в сторону, вперед и назад
- ✓ пружинка обычная и разворотом корпуса вправо и влево
- ✓ выпад в различных направлениях
- ✓ глубокий присед

Прыжки:

- ✓ одинарные, двойные, тройные
- ✓ на двух и одной ноге на месте
- ✓ на одной и двух ногах с продвижением вперед и назад, влево и вправо, в повороте на месте и с продвижением
- ✓ ноги вместе — ноги врозь на месте и с продвижением

- ✓ ноги вместе — ноги крест накрест на месте и спродвижением
- ✓ выпад вперед на одну ногу, прыжком поменять ноги («лыжи»)
- ✓ двойной прыжок на месте и с продвижением — ноги врозь в полуприсед
- ✓ в различных ритмических рисунках

СТРЕТЧИНГ

- ✓ «Поза воина» - укрепляет мышцы спины, тазобедренные и плечевые суставы.
И.П.- широкая стойка, стопы параллельно, правую стопу развернуть вправо.
1- 2- 3 – медленно поднять руки в стороны;
4 - не опуская рук повернуть голову направо, смотреть на кончики пальцев рук;
5-8 – держать позу. По 2 раза в каждую сторону.
- ✓ «Солнышко» - помогает растянуть боковые мышцы туловища, сохраняет гибкость позвоночника, подвижность тазобедренных суставов.
И.П. – широкая стойка, правая стопа развёрнута наружу, руки в стороны.
1- 4 - на выдохе наклоняться вправо, пока правая рука не коснётся пола, левая рука вытянута вверх;
5-8- стоять в наклоне;
9-12- медленно выпрямиться. То же в другую сторону. По 2 раза в каждую сторону.
- ✓ «Дуб» - укрепляем мышцы спины, ног.
И.П. – широкая стойка, стопы параллельно, руки опущены вдоль туловища.
1- 2 - поднять руки вверх ладонями друг к другу;
3-4 - полуприсед, ноги крепко упираются в пол;
5-8- стоять в полуприседе;
9-12 - И.П. Повторить 4 раза.
- ✓ «Самолёт взлетает» - укрепляет мышцы спины, развивает подвижность тазобедренных и плечевых суставов.
И.П. - сидя на коленях, руки вдоль туловища.
1- выпрямить назад правую ногу, сесть на левую пятку /вдох/;
2- руки поднять в стороны, позвоночник вытянуть вверх /выдох/;
3-4 - руки поднять вверх, спина прямая, позвоночник вытянуть вверх /вдох/;
То же другой ногой, по 2 раза на каждую ногу.
- ✓ «Сорванный цветок» - растягивание мышц ног и спины.
И.П. – сидя на полу, правая нога прямая, вытянута вперёд, левую ногу согнуть назад, колено отвести в сторону.
1- медленно поднять руки вверх, вытянуть позвоночник;
2– 4 - наклониться к прямой ноге, коснуться лбом колена, тянуться руками к пальцам ног, нога прямая;
5- 6- выпрямиться, вытянув позвоночник вверх, потянуться;
То же на другую ногу. 3-4 раза на каждую ногу.
- ✓ «Морская звезда» - растягивание мышц бёдер.
И.П. – стоя на коленях, руки опущены вдоль туловища.

- 1- сесть на пол между стоп, руки в упоре сзади;
- 2- передвигая руки назад лечь на спину;
- 3-4 - колени развести в стороны, руки в стороны.

Лежать 10 сек. Медленно встать, выпрямить одну ногу, затем другую, расслабить.

- ✓ «Пчелка». Сесть на пятки. 1. Согнутые в локтях руки положить на пояс ладонью наружу. 2. вывести вперед лечи, стараясь соединить локти перед грудью. 3. Развернуть плечи, стараясь свести локти за спиной.
- ✓ «Петушок». Встать прямо, ноги вместе, руки опущены. 1. Поднять левую ногу, согнув её в колене назад и взять левой рукой стопу левой ноги. 2. Правую руку поднять вверх, ладонью вперед, голова поднята.
- ✓ «Горка». Сесть в позу прямого угла, носки оттянуты, руки в упоре сзади. 1. не сгибая ноги, сохраняя оттянутые носочки, медленно поднять их в вертикальное положение, стараясь коснуться лицом коленей.
- ✓ «Муравей». Сесть скрестив ноги. Пальцы рук переплетены на затылке. 1. медленно наклонить корпус как можно дальше влево, чтобы левый локоть был обращен к полу, стараться локтем коснуться пола. 2. Оба колена как можно ближе прилегают к полу. 3 повернуть корпус влево и медленно наклонить правый локоть к левому колену. 5
- ✓ «Веточка». Лечь на спину, ноги вместе, носочки натянуты. Руки вдоль тела ладонки вниз. 1. Медленно поднять ноги в вертикальное положение (не сгибать ног в коленях, сохранять натянутые носочки) таз не отрывать от пола.
- ✓ «Бабочка». Сесть в позу прямого угла, согнуть ноги в коленях, соединить стопы. 1 колени развести. 2 руки на коленях ладонями вниз. 3. опустить развернутые колени до пола, надавливая на них руками.

ЛИТЕРАТУРА

1. Стрельникова Н. В. «Степ – Данс» - шаг навстречу здоровью, 2011
2. Н.Н. Ефименко «Театр физического воспитания дошкольников», 2006.
3. Е.В. Сулим «Занятия по физкультуре в детском саду: игровой стретчинга», Москва, 2012г.
4. Интернет ресурсы