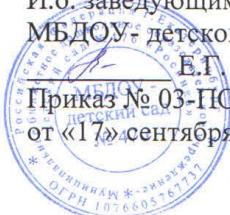


Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
- детский сад № 476 «Росинка»

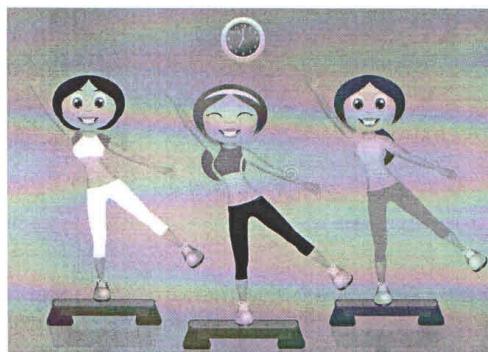
620076, г. Екатеринбург, ул. Мраморская, д. 42. тел. 263-09-11, 210-71-77

Принята  
Педагогическим советом  
МБДОУ – детский сад № 476  
Протокол № 1  
«28» августа 2025 года

Утверждена  
И.о. заведующим  
МБДОУ – детского сада № 476  
Е.И. Каргалевой  
Приказ № 03-ПОУ  
от «17» сентября 2025 года



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА  
СПОРТИВНО – ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«СТЕП-АЭРОБИКА»



**Направленность:** Спортивно-оздоровительная  
**Срок реализации:** 2 года

**Возраст воспитанников:** 5-7 лет

**Составитель:**

Инструктор по физической культуре  
Горбунова Ирина Сергеевна

<b>№ п/п.</b>	<b>Содержание</b>	<b>Страницы</b>
<b>I</b>	<b>ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ</b>	3
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Цель и задачи реализации Программы	7
1.3.	Возрастные особенности детей 5-7 лет	8
1.4.	Основные принципы, создания Программы	10
1.5.	Целевые ориентиры. Планируемые результаты освоения Программы	11
<b>II</b>	<b>СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ</b>	13
2.1.	Технологии, методы и формы реализации Программы	13
2.2.	Взаимодействие инструктора по физической культуре с семьями воспитанников	15
2.3.	Взаимодействие инструктора по физической культуре с воспитателями	16
<b>III</b>	<b>ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ</b>	17
3.1.	Календарный учебный график	17
3.2.	Содержание программы по модулю: классическая степ-аэробика (первый год обучения)	18
3.3.	Содержание программы по модулю: танцевальная степ-аэробика (второй год обучения)	36
3.4.	Содержание программы по модулю: силовая степ-аэробика (второй год обучения)	44
3.5.	Формы и режим занятий	52
3.6.	Развивающее оценивание качества образовательной деятельности по Программе	53
3.7.	Условия реализации рабочей программы	55
	Список литературы	56
	Приложения	57-64

## **I. Целевой раздел**

### **1.1. Пояснительная записка**

Создание условий для охраны и укрепления здоровья детей, в том числе эмоционального благополучия – одна из главных задач ФГОС ДО. Для реализации данной задачи дошкольные образовательные учреждения прикладывают не малые усилия, ищут наиболее приемлемые варианты. Выражается это в использовании вариативных способов, форм, методов работы с детьми для достижения положительного результата с учетом психолого - педагогических, материально-технических, кадровых возможностей и возможностей развивающей предметно-пространственной среды учреждения.

Оздоровительная степ-аэробика – это динамичная структура, которая существенно разнообразит традиционно используемые в работе с дошкольниками средства, формы и методы физического развития.

Наиболее активное и осознанное овладение средствами физического развития происходит у детей старшего дошкольного возраста, т.к. этот период характеризуется активной познавательной деятельностью, интенсивным развитием интеллектуальной, эмоциональной сферы, становлением самосознания, освоением общечеловеческих ценностей.

Дополнительная общеразвивающая программа по физическому развитию детей дошкольного возраста по степ-аэробике имеет физкультурно-оздоровительную направленность, т.к. способствует развитию двигательной активности детей, сохранению бодрости, энергичности, возможности легко переносить нагрузки.

Программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами, а именно:

1. Федеральный закон «Об образовании в РФ» №273-ФЗ от 29 декабря 2012г.
2. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (утвержденный приказом от 17.10.2013г. N 1155 Министерства образования и науки Российской Федерации).
3. Конституция РФ, ст. 43, 72.

4. Конвенция о правах ребенка (1989г.).
5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
6. Письмо Минобрзования и науки РФ №06-1844 от 11.12.2006 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».
7. Правила оказания платных образовательных услуг, утвержденные постановлением Правительства РФ от 15.08.2013 №706.
8. Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г.№1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 14 ноября 2013 г., № 30384).
9. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
10. Лицензия на правоведения образовательной деятельности.
11. Устав Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения - детский сад № 476 “Росинка”.

## **Актуальность Программы**

Проблема сохранения и укрепления здоровья детей является актуальной на протяжении достаточно длительного времени. Стремительное развитие технического прогресса значительно облегчает нашу жизнь, но оказывает при этом практически противоположное действие на наше здоровье и здоровье наших детей. На сегодняшний день достаточно высоко поднята планка требований к уровню развития детей на всех ступенях образования, достичь которую, легко может здоровый ребенок. Помочь детям сохранить и укрепить здоровье, сформировать положительную

мотивацию к активным движениям, в том числе танцевальным, силовым помогут дополнительные занятия по оздоровительной аэробике.

**Педагогическая целесообразность программы** по оздоровительной степ-аэробике состоит в систематическом применении продолжительных, умеренных по интенсивности упражнений с регулируемой физической нагрузкой, способствующих укреплению здоровья. Степ-аэробика считается одним из звеньев в развитии координационных способностей и функциональных сил организма у детей дошкольного возраста и, как следствие, влияет на укрепление здоровья детей.

Дополнительные занятия по оздоровительной степ-аэробике ориентированы на развитие у детей стремления к здоровому образу жизни и самосовершенствованию.

Дети регулярно получают познавательную информацию, способствующую формированию у них сознательного отношения к тому, чем они занимаются, к самому себе, своему телу и своему здоровью. На каждом занятии решаются оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи. Для успешной реализации программы анализируются и подбираются те упражнения, связки, которые необходимы для решения конкретных задач.

Программа по оздоровительной степ-аэробике основана на сочетании ритмичной, эмоциональной музыки и танцевального стиля, что делает занятия привлекательными. Занятия степ-аэробикой дают возможность гармонично сочетать упражнения для развития таких качеств, как выносливость, координация движений, сила и гибкость.

**Новизна программы** заключается в том, что она включает новое направление в здоровьесберегающей технологии, оздоровительную степ-аэробику, в основе которой лежат двигательные действия с использованием ступы (платформы), поддерживающие на определенном уровне работу сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем.

**Отличительные особенности программы** по оздоровительной степ-аэробике основаны на сочетании ритмичной, эмоциональной музыки и

танцевального стиля, с использованием подвижных игр, познавательной информации, стретчинга, что делает занятия для детей более привлекательными. Данная программа отличается от других программ тем, что образовательная деятельность организуется по нескольким модулям:

1. Классическая степ-аэробика;
2. Танцевальная степ-аэробика;
3. Силовая степ-аэробика.

**Возраст детей.** Реализация данной программы предназначена для детей старшего дошкольного возраста с 5 до 7 лет.

**Режим организации занятий:**

Занятия проводятся 2 раз в неделю во вторую половину дня. Занятия начинаются в октябре и заканчиваются в мае.

Длительность одного занятия у детей 5-6 лет -25 мин., 6-7 лет -30 мин.

**Сроки реализации.** Данная программа реализуется в течение двух учебных лет, в количестве 68 часов в учебном году.

## **1.2. Цель и задачи реализации Программы**

**Цель программы** – укрепление физического здоровья детей, формирование целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере через упражнения на стенах.

**Задачи:**

1. Формировать устойчивое равновесие и правильную осанку у детей;
2. Развивать координацию движений;
3. Развивать быстроту реакции, силу, выносливость, ловкость, чувство ритма через силовые и танцевальные упражнения;
4. Воспитывать уверенность, целеустремленность и самостоятельность;
5. Воспитывать интерес к двигательной активности, стремление к здоровому образу жизни.

### **1.3. Возрастные особенности детей 5-7 лет**

#### **Возрастные особенности детей от 5 до 6 лет**

Двигательная деятельность ребёнка становится всё более многообразной. Дети уже достаточно хорошо владеют основными движениями, им знакомы различные гимнастические упражнения, подвижные игры; начинается освоение разнообразных способов выполнения спортивных упражнений многих видов. Возрастают проявления самостоятельности, возникают творческие поиски новых способов действий, их комбинаций и вариантов. Начинают создаваться небольшие группы по интересу к тому или иному виду упражнений. На 6-м году жизни ребёнка его движения становятся всё более осознанными и носят преднамеренный характер. Развивается способность понимать задачу, поставленную воспитателем, самостоятельно выполнять указания педагога. Дети обращают внимание на особенности разучиваемых упражнений, пытаются выяснить, почему следует проделывать их так, а не иначе. Во время объяснения у ребёнка возникает мысленное представление о движении, его направлении, последовательности составных частей. Дети постепенно овладевают умением планировать свои практические и игровые действия, стремятся к их результативности.

Оценка ребёнком движений, как своих, так и товарищей, приобретает более развёрнутый и обоснованный характер, что обуславливает большую её объективность. Стремясь к правильной оценке, дети начинают понимать связь между способом движения и полученным результатом. Дети начинают упражняться в движениях по своей инициативе, многократно повторять их без напоминаний, пытаясь освоить то, что не получается. При этом они довольно настойчиво преодолевают трудности. Растёт уровень физической подготовленности дошкольников, создаются прочные психологические и физиологические основания для повышения их работоспособности путём целенаправленного развития двигательных качеств.

В результате регулярных занятий физической культурой,

организованных воспитателем и самостоятельных, а также благодаря двигательной активности детей в повседневной жизни и играх повышается уровень развития их физических сил и возможностей, двигательных качеств и работоспособности. Для старших дошкольников характерно стремление к совершенствованию в двигательной деятельности.

### **Возрастные особенности детей от 6 до 7 лет**

Дети 6 лет активны. Они умело пользуются своим двигательным аппаратом. Движения их достаточно координированы и точны. Ребёнок умеет их сочетать в зависимости от окружающих условий. На 7-м году у ребёнка возрастает способность к различению пространственного расположения движущихся предметов, в том числе и перемещающегося человеческого тела. Дети могут объяснить, что и как меняется в соотношении частей тела, когда человек бежит, едет на велосипеде и т.п. Они различают скорость, направление движения, смену темпа, ритма.

Ребёнок прослеживает движение последовательно, выделяет (с помощью взрослого) разные его фразы, пытается объяснить их значение для качественного и количественного результатов движения. Всё это способствует образованию ясных представлений о движениях, ведёт к овладению детьми техникой сложных по координации движений. Дети всё чаще руководствуются мотивами достижения хорошего качества движений. Значительно увеличиваются проявления волевых усилий при выполнении трудного задания. Начинает интенсивно развиваться способность целенаправленно совершать движения отдельных частей тела, например, ног, головы, кистей и пальцев рук и др. У ребёнка постепенно вырабатывается эстетическое отношение к ритмичным, ловким и грациозным движениям. Он начинает воспринимать красоту и гармонию. Многих детей привлекает результат движений, возможность помериться силой и ловкостью со сверстниками. Начинают проявляться личные вкусы детей в выборе движений. Нередко для ребёнка наиболее привлекательны те упражнения, которые у него лучше получаются.

## **1.4. Основные принципы, создания Программы**

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-оздоровительной направленности «Степ-аэробика» построена в соответствии с принципами:

1. Доступности:

- учёта возрастных особенностей;
- адаптированности материала к особенностям детей.

2. Систематичности и последовательности:

- постепенной подачи материала от простого к сложному;
- частого повторения усвоенных упражнений и комплексов.

3. Наглядности.

4. Динамичности:

- интеграции программы через разные виды деятельности.

5. Дифференциации:

- учёта полоролевых особенностей.

## 1.5. Целевые ориентиры. Планируемые результаты освоения

### Программы «Степ-аэробика».

#### Планируемые результаты освоения программы «Степ-аэробика».

**Ожидаемые результаты** использования степ - аэробики в работе с детьми:

*Ребенок:*

- проявляет интерес к занятиям степ - аэробикой, активным движениям;
- проявляет уверенность, общую выносливость;
- владеет техникой основных базовых шагов;
- знает движения, связки в танцевальном стиле, развито чувство ритма;
- владеет упражнениями с эспандерами и гантелями;
- владеет знаниями о здоровом образе жизни;

*У ребенка:*

- сформировано устойчивое равновесие, правильная осанка;
- развита ориентировка в пространстве,
- развита координация движений рук и ног, быстрота реакции.

#### Педагогический инструментарий оценки результативности программы

Таблица №1

№ п/п.	Показатели	Методы	Материал	Форма проведения	Задание
1.	Проявляет интерес к занятиям степ - аэробикой, активным движениям	Беседа, наблюдение в образовательной деятельности	-	Индивидуальная, подгрупповая	«Расскажи и покажи упражнения классического, танцевального и силового характера»; «Придумай и покажи свои движения»
2.	Сформировано устойчивое равновесие, правильная осанка	Проблемная ситуация, наблюдение в образовательной деятельности	Гимнастическая скамейка, мешочек с песком	Индивидуальная, подгрупповая	«Пройди по скамейке, по дорожке...»
3.	Проявляет уверенность, общую выносливость	Проблемная ситуация, наблюдение в образовательной	-	Индивидуальная, подгрупповая	Подвижная игра «Не шевелись», «Пять прыжков»

		деятельности			
<b>4.</b>	Владеет техникой основных базовых шагов	Проблемная ситуация, наблюдение в образовательной деятельности	Музыкальный центр, аудиозаписи	Индивидуальная, подгрупповая	«Посмотри как я и повтори», «Придумай сам», «Разучи с друзьями»
<b>5.</b>	Знает движения, связи в танцевальном стиле, развито чувство ритма	Проблемная ситуация, наблюдение в образовательной деятельности	Музыкальный центр, аудиозаписи	Индивидуальная, подгрупповая	«Покажи движение танцевального стиля, под какую-нибудь музыку», «Показ танцевального движения одного ребенка, а другие повторяют»
<b>6.</b>	Развита ориентировка в пространстве	Проблемная ситуация, наблюдение в образовательной деятельности	Игрушки, инструкция	Индивидуальная, подгрупповая	«Где находится игрушка», «Встань за степ, перед степом, слева от стела, справа от стела», «Найди и промолчи».
<b>7.</b>	Развита координация движений рук и ног, быстрота реакции	Проблемная ситуация, наблюдение в образовательной деятельности	Спортивный инвентарь	Индивидуальная, подгрупповая	Подвижная игра «Поймай тот, кого назвали», «Иди и перекинь мяч»
<b>8.</b>	Владеет упражнениями с эспандерами и гантелями	Наблюдение в образовательной деятельности	Эспандеры, гантели	Индивидуальная, подгрупповая	«Кто покажет правильно», «Кто дальше растянет» «Кто сильнее»
<b>9.</b>	Владеет знаниями о здоровом образе жизни	Проблемная ситуация, беседа	Картинки, фотографии, дидактические игры	Индивидуальная, подгрупповая	Дидактическая игра «Разложи картинки по порядку», «Чудесный мешочек», «Азбука здоровья»

## II. Содержательный раздел

### 2.1. Технологии, методы и формы реализации Программы.

Технология Программы предусматривает организацию образовательной деятельности ( до 30 человек).

Структура организованной образовательной деятельности включает вводную, основную и заключительную части.

**Вводная часть** – разминка, целью которой является подготовка организма к более интенсивной работе в основной части занятия. Включает ходьбу в разном темпе, легкий непрерывный бег, подскоки, прыжки, дыхательные и игровые упражнения на внимание и ориентировку в пространстве, как со степ-платформами и без них. Дозировка физической нагрузки подбирается с учетом функциональных возможностей детей.

**Основная часть** – включает комплекс общеразвивающих упражнений, упражнения на развитие основных двигательных навыков и подвижную игру.

С целью развития у дошкольников чувства ритма используется музыкальное сопровождение. Дети выполняют упражнения по показу и объяснению в медленном, среднем и быстром темпе, используются статические упражнения. Упражнения предусматривают постепенную физическую нагрузку на разные группы мышц рук, плечевого пояса, ног, живота, спины. После выполнения общеразвивающих упражнений дошкольники приступают к выполнению упражнений нацеленных на развитие основных двигательных навыков и совершенствование физических качеств.

По окончании выполнения задания во избежание переутомления все дети выполняют дыхательные упражнения, элементы самомассажа, пальчиковой гимнастики. В конце основной части занятия организуется подвижная игра, которая подбирается с учетом степени нагрузки, полученной детьми, а также с учетом их пожеланий. Можно также включать в заключительную часть подвижную игру (*Примерные конспекты прилагаются к программе*).

**Заключительная часть занятия** направлена на обеспечение плавного снижения физической нагрузки, на снятие возбужденности у детей. В эту часть занятия включаются элементы дыхательной гимнастики, самомассажа, релаксация, малоподвижные игры, стретчинг.

**Методы, приемы обучения детей упражнениям и играм со степ-платформами.:**

1. Показ образца с одновременным объяснением, выполнением действий и включением в них детей;
2. Пояснение и показ упражнений, повторение упражнения;
3. Использование схематичных изображений – алгоритмов выполнения упражнений;
4. Творческие задания;
5. Игровые и соревновательные задания.

**Методы обучения:**

В рамках реализации данной программы используются различные методы, средства, формы работы с детьми, выбор которых зависит от конкретных задач занятия, именно:

**Таблица №2**

<b>Игровой метод</b>	Основным методом обучения степ-аэробики детей дошкольного возраста является <i>игра</i> , так как игра – это основная деятельность, естественное состояние детей дошкольного возраста. Каждая игра имеет в своей основе определенную цель, какое-либо задание. В процессе игры дети знакомятся с окружающей жизнью, уточняют и осмысливают свои представления о мире.
<b>Наглядные методы</b>	Показ, демонстрация образца движения, зеркальный показ, показ спиной, показ отдельных фаз движения, показ, сопровождающийся подсчётом и методическими комментариями, визуальный контроль за детьми, с целью обеспечения безопасности на занятиях.
<b>Практические методы</b>	Упражнения различного характера, игровая беседа с элементами движений, метод целостного разучивания упражнения, метод расчлененного разучивания упражнения.
<b>Словесные методы</b>	Объяснение, пояснение, беседа, игровые (подвижные игры), рассказ, проблемная ситуация, использование художественного слова.

## **2.2. Взаимодействие инструктора по физической культуре**

### **с семьями воспитанников**

#### **План работы с родителями детей старшего дошкольного возраста**

Неотъемлемыми участниками образовательного процесса в рамках реализации данной программы являются родители (законные представители) детей, посещающих занятия по степ-аэробике. Родители имеют возможность консультироваться со специалистом по возникающим вопросам и выявленным проблемам в ходе реализации программы, знакомиться с результатами входящей и итоговой диагностики, посещать занятия, высказывать свои пожелания и рекомендации по вопросам, касающимся образовательного процесса, осуществлять контроль за организацией занятий в пределах своих компетенций.

**Таблица №3**

<b>№ п/п.</b>	<b>Форма и содержание работы</b>	<b>Сроки</b>
<b>1.</b>	Презентация Тема: «Что такое степ-аэробика».	Октябрь
<b>2.</b>	Подготовка и изготовление пособий к занятиям в кружке.	В течение года
	Раздача буклетов на тему: «Степ-аэробика в семье».	Октябрь
<b>3.</b>	Провести Дни открытых занятий (Посещение занятий в кружке).	Ноябрь
	Предоставление наглядной информации: на стенде «Физкульт – новости» (Фото, картинки, дипломы и т.д.).	В течение года
<b>4.</b>	Семинар – практикум «Как правильно выбрать степ-платформу».	Декабрь
<b>5.</b>	Индивидуальные рекомендации и беседы по физическому развитию.	В течение года
<b>6.</b>	Консультация на тему: «Подвижные игры со степ-платформами»	Январь-Февраль
<b>7.</b>	Консультация на тему: «Совместные занятия степ-аэробикой детей и родителей».	Март-Апрель
<b>8.</b>	Конкурс рисунков: «Степ-платформа – спорт и я».	Март
<b>9.</b>	Презентация для родителей «Наши успехи».	Май
<b>10.</b>	Съемка занятия кружка «Степ-аэробика».	Май
<b>11.</b>	Предоставления рекомендаций по физическому развитию детей, в групповые уголки.	В течение года

## **2.3. Взаимодействие инструктора по физической культуре с воспитателями**

### **План взаимодействия инструктора по физической культуре с воспитателями**

**Таблица №4**

<b>№ п/п.</b>	<b>Содержание работы</b>	<b>Сроки</b>
<b>1.</b>	Разработка рекомендаций по индивидуальной работе на учебный год и на летний период с детьми, занимающимися в кружке.	Октябрь Май
<b>2.</b>	Проведение Консультации для воспитателей на тему: «Взаимодействие инструктора с педагогами ДОУ по вопросам физического воспитания, сохранения и укрепления здоровья детей».	Октябрь Май
<b>4.</b>	Изготовление информационных буклетов о здоровом образе жизни.	Октябрь Ноябрь
<b>5.</b>	Открытый показ занятий в кружке.	Декабрь
<b>6.</b>	Консультация: «Развитие двигательной активности по средствам степ-аэробики».	Январь-Февраль
<b>7.</b>	Проведение Мастер класса на тему: «Степ-аэробика как средство обогащение двигательного опыта детей 5-7 лет».	Март-Апрель
<b>8.</b>	Проведение Консультации на тему: «Особенности организации физкультурно-оздоровительной работы в летний период с детьми».	Май
<b>9.</b>	Пополнение предметно-развивающей среды в физкультурных уголках новыми пособиями со степ-платформами(карточка, карточки схемы).	В течение года
<b>10.</b>	Проведение ознакомление педагогов с новинками методической литературы по физкультурно-оздоровительному направлению.	В течение года
<b>11.</b>	Участие в педагогических советах.	В течение года
<b>12.</b>	Регулярно информировать о спортивных мероприятиях и физкультурно-оздоровительной работе в кружке «Степ-аэробики».	В течение года

### III. Организационный раздел

#### 3.1. Календарный учебный график

Таблица №5

Содержание	Старшая группа	Подготовительная группа
Количество возрастных групп	1	1
Начало учебного года	сентябрь	сентябрь
Окончание учебного года	май	май
Продолжительность учебного года	9	9
1 полугодие	17	17
2 полугодие	19	19
Количество в неделю	2	2
Объем недельной образовательной нагрузки	50 мин	60 мин

**3.2. Содержание программы по модулю:**  
**классическая степ-аэробика** (первый год обучения)

**ОКТЯБРЬ 1 НЕДЕЛЯ**  
**Конспект №1-2 (1-2 ЗАНЯТИЕ)**

№ п/п.	Тема	Задачи	Содержание работы (используемые упражнения, игры и т.п.)
1.	«Мы - циркачи»	<ul style="list-style-type: none"> <li>- разучить классические движения на степе;</li> <li>- развивать быстроту, силу, выносливость, ловкость;</li> <li>- формировать устойчивое равновесие и правильную осанку детей;</li> <li>- воспитывать уверенность, выдержку, сосредоточенность, внимание, стремление к здоровому образу жизни</li> </ul>	<p><u>Вводная часть:</u> Мотивация. Разминка. Ходьба на степе боком и работа рук, повороты на степе и работа рук, упр. «Паровозик».</p> <p><u>Основная:</u> Ходьба со степа чередуя ноги и повороты туловища; стоя на коленях на степе повороты туловища; сидя на степе, прогибать туловище; пружинистые наклоны.</p> <p><u>Заключительная:</u> Подвижная игра: «Иголка, нитка и стойкий оловянный солдатик», растяжка.</p> <p>Итог</p>

**ОКТЯБРЬ 2 НЕДЕЛЯ**  
**Конспект №3-4 (3-4 ЗАНЯТИЕ)**

№ п/п.	Тема	Задачи	Содержание работы (используемые упражнения, игры и т.п.)
2.	«Мы - циркачи»	<ul style="list-style-type: none"> <li>- разучить классические движения на степе;</li> <li>- развивать координацию движений;</li> <li>- формировать устойчивое равновесие и правильную осанку детей;</li> <li>- воспитывать уверенность, выдержку, сосредоточенность, внимание, стремление к здоровому образу жизни</li> </ul>	<p><u>Вводная часть:</u> Мотивация. Разминка. Ходьба по степам друг за другом. Ходьба на степе боком и работа рук, повороты на степе и работа рук. упр. «Паровозик».</p> <p><u>Основная:</u> Ходьба, со степа чередуя ноги и повороты туловища; стоя на коленях на степе повороты туловища; сидя на степе, прогибать туловище; пружинистые наклоны. Прыжки через степ-доску.</p> <p><u>Заключительная:</u> Подвижная игра: «Иголка, нитка и стойкий оловянный солдатик», растяжка.</p> <p>Итог</p>

## **ОКТЯБРЬ 3 НЕДЕЛЯ**

### **Конспект №5-6 (5-6 ЗАНЯТИЕ)**

<b>№ п/п.</b>	<b>Тема</b>	<b>Задачи</b>	<b>Содержание работы (используемые упражнения, игры и т.п.)</b>
<b>3.</b>	<b>«Мы - циркачи»</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- закрепить классические движения на стеле;</li> <li>- развивать координацию движений;</li> <li>- формировать устойчивое равновесие и правильную осанку детей;</li> <li>- воспитывать уверенность, выдержку, сосредоточенность, внимание, стремление к здоровому образу жизни</li> </ul>	<p><u>Вводная часть:</u> Мотивация. Разминка. Ходьба по стелам друг за другом с различными заданиями. Ходьба на стеле боком и работа рук, повороты на стеле и работа рук, упр. «Паровозик».</p> <p><u>Основная:</u> Ходьба со стела чередуя ноги и повороты туловища; стоя на коленях на стеле повороты туловища; сидя на стеле, прогибать туловище; пружинистые наклоны. Прыжки через стел-доску. Упр. «Кузнецик»</p> <p><u>Заключительная:</u> Подвижная игра: «Иголка, нитка и стойкий оловянный солдатик», растяжка.</p> <p>Итог</p>

## **ОКТЯБРЬ 4 НЕДЕЛЯ**

### **Конспект №7-8 (7-8 ЗАНЯТИЕ)**

<b>№ п/п.</b>	<b>Тема</b>	<b>Задачи</b>	<b>Содержание работы (используемые упражнения, игры и т.п.)</b>
<b>4.</b>	<b>«Мы - циркачи»</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- совершенствовать классические движения на стеле;</li> <li>- развивать координацию движений;</li> <li>- формировать устойчивое равновесие и правильную осанку детей;</li> <li>- воспитывать уверенность, выдержку, сосредоточенность, внимание, стремление к здоровому образу жизни</li> </ul>	<p><u>Вводная часть:</u> Мотивация. Разминка. Ходьба по стелам друг за другом. Ходьба на стеле боком и работа рук, повороты на стеле и работа рук, упр.</p> <p><u>Основная:</u> Ходьба, со стела чередуя ноги и повороты туловища; стоя на коленях на стеле повороты туловища; сидя на стеле, прогибать туловище; пружинистые наклоны. Прыжки через стел-доску.</p> <p><u>Заключительная:</u> Подвижная игра: «Иголка, нитка и стойкий оловянный солдатик», растяжка.</p> <p>Итог</p>

## НОЯБРЬ 1 НЕДЕЛЯ

### Конспект №1-2 (1-2 ЗАНЯТИЕ)

№ п/п.	Тема	Задачи	Содержание работы (используемые упражнения, игры и т.п.)
1.	«Богатыри»	<ul style="list-style-type: none"> <li>- разучить технику базовых шагов;</li> <li>- развивать координацию движений рук и ног в процессе ходьбы, быстроту реакции, умение сочетать движения с музыкой и словом;</li> <li>- формировать устойчивое равновесие и правильную осанку детей;</li> <li>- воспитывать уверенность, выдержку, сосредоточенность, внимание, стремление к здоровому образу жизни</li> </ul>	<p><u>Вводная часть:</u> Мотивация. Разминка. Ходьба и бег змейкой, перешагивание ступов.</p> <p><u>Основная:</u> В приседе на ступе и работа рук; в приседе на одной ноге и работа рук; шаги в сторону.</p> <p><u>Заключительная:</u> Подвижная игра для профилактики плоскостопия (игровые действия выполняются в соответствии с текстом); растяжка. Итог</p>

## НОЯБРЬ 2 НЕДЕЛЯ

### Конспект №3-4 (3-4 ЗАНЯТИЕ)

№ п/п.	Тема	Задачи	Содержание работы (используемые упражнения, игры и т.п.)
2.	«Богатыри»	<ul style="list-style-type: none"> <li>- разучить технику базовых шагов;</li> <li>- развивать координацию движений рук и ног в процессе ходьбы, быстроту реакции, умение сочетать движения с музыкой и словом;</li> <li>- воспитывать интерес к двигательной активности и желание заниматься физкультурой, стремление к здоровому образу жизни</li> </ul>	<p><u>Вводная часть:</u> Мотивация. Разминка. Ходьба и бег змейкой, перешагивание ступов.</p> <p><u>Основная:</u> В приседе на ступе и работа рук; в приседе на одной ноге и работа рук; шаги в сторону, «бодрый шаг», приставной шаг, махи ногами.</p> <p><u>Заключительная:</u> Подвижная игра для профилактики плоскостопия (игровые действия выполняются в соответствии с текстом); растяжка. Итог</p>

## НОЯБРЬ 3 НЕДЕЛЯ

### Конспект №5-6 (5-6 ЗАНЯТИЕ)

№ п/п.	Тема	Задачи	Содержание работы (используемые упражнения, игры и т.п.)
3.	«Богатыри»	<ul style="list-style-type: none"> <li>- закрепить технику базовых шагов;</li> <li>- развивать координацию движений рук и ног в процессе ходьбы, быстроту реакции, умение сочетать движения с музыкой и словом;</li> <li>- воспитывать уверенность, выдержку, сосредоточенность, внимание, стремление к здоровому образу жизни</li> </ul>	<p><u>Вводная часть:</u> Мотивация. Разминка. Ходьба и бег змейкой, перешагивание степов.</p> <p><u>Основная:</u> В приседе на ступе и работа рук; в приседе на одной ноге и работа рук; шаги в сторону. «Бодрый шаг», приставной шаг, махи ногами. Акробатические упражнения: «ласточка».</p> <p><u>Заключительная:</u> Подвижная игра для профилактики плоскостопия (игровые действия выполняются в соответствии с текстом); растяжка. Итог</p>

## НОЯБРЬ 4 НЕДЕЛЯ

### Конспект №7-8 (7-8 ЗАНЯТИЕ)

#### Закрепление материала 3 недели ноября.

№ п/п.	Тема	Задачи	Содержание работы (используемые упражнения, игры и т.п.)
4.	«Богатыри»	<ul style="list-style-type: none"> <li>- закрепить технику базовых шагов;</li> <li>- развивать координацию движений рук и ног в процессе ходьбы, быстроту реакции, умение сочетать движения с музыкой и словом;</li> <li>- воспитывать уверенность, выдержку, сосредоточенность, внимание, стремление к здоровому образу жизни</li> </ul>	<p><u>Вводная часть:</u> Мотивация. Разминка. Ходьба и бег змейкой, перешагивание степов.</p> <p><u>Основная:</u> В приседе на ступе и работа рук; в приседе на одной ноге и работа рук; шаги в сторону. «Бодрый шаг», приставной шаг, махи ногами. Акробатические упражнения: «ласточка».</p> <p><u>Заключительная:</u> Подвижная игра для профилактики плоскостопия (игровые действия выполняются в соответствии с текстом); растяжка. Итог</p>

**ДЕКАБРЬ 1 НЕДЕЛЯ**  
**Конспект №1-2 (1-2 ЗАНЯТИЕ)**

<b>№ п/п.</b>	<b>Тема</b>	<b>Задачи</b>	<b>Содержание работы (используемые упражнения, игры и т.п.)</b>
<b>1.</b>	<b>«Цирковые лошадки»</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- учить самостоятельно, изменять ритм в соответствии со сменой темпа музыки;</li> <li>- развивать мышцы шеи, ног; плавность движений;</li> <li>- формировать устойчивое равновесие и правильную осанку детей;</li> <li>- развивать чувство ритма, координацию движений, артистичность;</li> <li>- воспитывать стремление к здоровому образу жизни</li> </ul>	<p><u>Вводная часть:</u> Мотивация. Разминка. Ходьба, ходьба на ступе и приставными шагами.</p> <p><u>Основная:</u> Ходьба на ступе и приставными шагами в сторону, работа рук; ходьба с высоким поднимание колен.</p> <p><u>Заключительная:</u> Подвижная игра «Цирковые лошадки». Растворка. Итог</p>

**ДЕКАБРЬ 2 НЕДЕЛЯ**  
**Конспект №3-4 (3-4 ЗАНЯТИЕ)**

<b>№ п/п.</b>	<b>Тема</b>	<b>Задачи</b>	<b>Содержание работы (используемые упражнения, игры и т.п.)</b>
<b>2.</b>	<b>«Цирковые лошадки»</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- учить самостоятельно, изменять ритм в соответствии со сменой темпа музыки;</li> <li>- развивать гибкость рук, мышц плечевого пояса;</li> <li>- формировать устойчивое равновесие и правильную осанку детей;</li> <li>- развивать чувство ритма, координацию движений, артистичность,</li> <li>- воспитывать стремление к здоровому образу жизни</li> </ul>	<p><u>Вводная часть:</u> Мотивация. Разминка. Ходьба, ходьба на ступе и приставными шагами.</p> <p><u>Основная:</u> Ходьба на ступе и приставными шагами в сторону, работа рук; ходьба с высоким поднимание колен.</p> <p><u>Заключительная:</u> Подвижная игра «Цирковые лошадки». Растворка. Итог</p>

## ДЕКАБРЬ 3 НЕДЕЛЯ

### Конспект №5-6 (5-6 ЗАНЯТИЕ)

№ п/п.	Тема	Задачи	Содержание работы (используемые упражнения, игры и т.п.)
3.	«Цирковые лошадки»	<ul style="list-style-type: none"> <li>- учить самостоятельно, изменять ритм в соответствии со сменой темпа музыки;</li> <li>- развивать чувство ритма, координацию, точность, выразительность исполнения движений, двигательную память и произвольное внимание,</li> <li>- формировать устойчивое равновесие и правильную осанку детей;</li> <li>- воспитывать стремление к здоровому образу жизни</li> </ul>	<p><u>Вводная часть:</u> Мотивация. Разминка. Ходьба, ходьба на ступе и приставными шагами.</p> <p><u>Основная:</u> Ходьба на ступе и приставными шагами в сторону и вперед, работа рук; ходьба с высоким поднимание колен, чередуя на носках и на полной стопе.</p> <p><u>Заключительная:</u> Подвижная игра «Цирковые лошадки». Растворка. Итог</p>

## ДЕКАБРЬ 4 НЕДЕЛЯ

### Конспект №7-8 (7-8 ЗАНЯТИЕ)

№ п/п.	Тема	Задачи	Содержание работы (используемые упражнения, игры и т.п.)
4.	«Цирковые лошадки»	<ul style="list-style-type: none"> <li>- закреплять умения самостоятельно изменять ритм в соответствии со сменой темпа музыки;</li> <li>- развивать гибкость рук, мышц плечевого пояса;</li> <li>- формировать устойчивое равновесие и правильную осанку детей;</li> <li>- развивать чувство ритма, координацию движений, артистичность;</li> <li>- воспитывать стремление к здоровому образу жизни</li> </ul>	<p><u>Вводная часть:</u> Мотивация. Разминка. Ходьба, ходьба на ступе и приставными шагами.</p> <p><u>Основная:</u> Ходьба на ступе и приставными шагами в сторону и вперед, работа рук; ходьба с высоким поднимание колен, чередуя на носках и на полной стопе.</p> <p><u>Заключительная:</u> Подвижная игра «Цирковые лошадки». Растворка. Итог</p>

**ЯНВАРЬ 2 НЕДЕЛЯ**  
**Конспект №1-2 (1-2 ЗАНЯТИЕ)**

№ п/п.	Тема	Задачи	Содержание работы (используемые упражнения, игры и т.п.)
1.	«Смельчаки»	<ul style="list-style-type: none"> <li>-разучить упражнения общего воздействия; упражнения танцевального характера;</li> <li>-развивать чувство ритма, координацию, точность, выразительность исполнения движений, двигательную память и произвольное внимание, быстроту реакции,</li> <li>- обогащать двигательный опыт;</li> <li>- воспитывать интерес к двигательной активности, стремление к здоровому образу жизни</li> </ul>	<p><u>Вводная часть:</u> Мотивация. Разминка. Ходьба, ходьба боком и работа рук; упражнение «Паровозик».</p> <p><u>Основная:</u> Ходьба на ступе работа рук; ходьба со ступе работа локтей; сидя на ступе работа ног; стоя на коленях встать и присесть обратно.</p> <p><u>Заключительная:</u> Подвижная игра«Физкульт-ура!» Растворка. Итог</p>

## **ЯНВАРЬ 3 НЕДЕЛЯ**

### **Конспект №3-4 (3-4 ЗАНЯТИЕ)**

<b>№ п/п.</b>	<b>Тема</b>	<b>Задачи</b>	<b>Содержание работы (используемые упражнения, игры и т.п.)</b>
<b>2.</b>	<b>«Смельчаки»</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- разучить упражнения общего воздействия; упражнения танцевального характера;</li> <li>- развивать ловкость, быстроту реакции, силу;</li> <li>- воспитывать интерес к двигательной активности, стремление к здоровому образу жизни</li> </ul>	<p><u>Вводная часть:</u> Мотивация. Разминка. Ходьба, ходьба боком и работа рук; упражнение «Паровозик».</p> <p><u>Основная:</u> Ходьба на стеле, работа рук; ходьба со стела работа локтей; сидя на стеле работа ног; стоя на коленях встать и присесть обратно.</p> <p><u>Заключительная:</u> Подвижная игра «Физкульт-ура!» Растворка. Итог</p>

## **ЯНВАРЬ 4 НЕДЕЛЯ**

### **Конспект №5-6 (5-6 ЗАНЯТИЕ)**

<b>№ п/п.</b>	<b>Тема</b>	<b>Задачи</b>	<b>Содержание работы (используемые упражнения, игры и т.п.)</b>
<b>3.</b>	<b>«Смельчаки»</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- продолжать разучивать упражнения общего воздействия; упражнения танцевального характера;</li> <li>- развивать чувство ритма, координацию, точность, выразительность исполнения движений, двигательную память и произвольное внимание, быстроту реакции, обогащать двигательный опыт;</li> <li>- воспитывать интерес к двигательной активности, стремление к здоровому образу жизни</li> </ul>	<p><u>Вводная часть:</u> Мотивация. Разминка. Ходьба, ходьба боком и работа рук; упражнение «Паровозик».</p> <p><u>Основная:</u> Ходьба на стеле, работа рук; ходьба со стела работа локтей; сидя на стеле работа ног; стоя на коленях встать и присесть обратно.</p> <p><u>Заключительная:</u> Подвижная игра «Физкульт-ура!» Растворка. Итог</p>

## **ФЕВРАЛЬ 1 НЕДЕЛЯ**

### **Конспект №1-2 (1-2 ЗАНЯТИЕ)**

<b>№ п/п.</b>	<b>Тема</b>	<b>Задачи</b>	<b>Содержание работы (используемые упражнения, игры и т.п.)</b>
<b>1.</b>	<b>«Зимушка- зима»</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-учить чувствовать расслабление и напряжение мышц корпуса;</li> <li>- развивать мышцы плечевого пояса, ног;</li> <li>- формировать устойчивое равновесие и правильную осанку детей;</li> <li>- воспитывать интерес детей к занятиям степ - аэробикой, активным движениям, стремление к здоровому образу жизни</li> </ul>	<p><u>Вводная часть:</u> Мотивация. Разминка. Ходьба и бег змейкой; ходьба с перешагиванием через степы.</p> <p><u>Основная:</u> Ходьба на степе; раскачивание и хлопки руками; шаги со степа в бок руки в сторону; стоя на коленях, присесть и встать; сидя скрестно на степе наклоны; стоя на степе взмах ногой и хлопки под ней.</p> <p><u>Заключительная:</u> Подвижная игра «Скворечники». Растворка. Итог</p>

## **ФЕВРАЛЬ 2 НЕДЕЛЯ**

### **Конспект №3-4 (3-4 ЗАНЯТИЕ)**

<b>№ п/п.</b>	<b>Тема</b>	<b>Задачи</b>	<b>Содержание работы (используемые упражнения, игры и т.п.)</b>
<b>2.</b>	<b>«Зимушка- зима»</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-учить чувствовать расслабление и напряжение мышц корпуса;</li> <li>- развивать чувство ритма, координацию движений, образное мышление;</li> <li>- формировать устойчивое равновесие и правильную осанку детей;</li> <li>- воспитывать интерес детей к занятиям степ - аэробикой, активным движениям, стремление к здоровому образу жизни</li> </ul>	<p><u>Вводная часть:</u> Мотивация. Разминка. Ходьба и бег змейкой; ходьба с перешагиванием через степы.</p> <p><u>Основная:</u> Ходьба на степе; раскачивание и хлопки руками; шаги со степа в бок руки в сторону; стоя на коленях, присесть и встать; сидя скрестно на степе наклоны; стоя на степе взмах ногой и хлопки под ней. Упр. «Кошка»</p> <p><u>Заключительная:</u> Подвижная игра «Скворечники». Растворка. Итог</p>

## **ФЕВРАЛЬ 3 НЕДЕЛЯ**

### **Конспект №5-6 (5-6 ЗАНЯТИЕ)**

<b>№ п/п.</b>	<b>Тема</b>	<b>Задачи</b>	<b>Содержание работы (используемые упражнения, игры и т.п.)</b>
<b>3.</b>	<b>«Зимушка- зима»</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- закреплять умение чувствовать расслабление и напряжение мышц корпуса;</li> <li>- развивать чувство ритма, координацию движений, образное мышление;</li> <li>- формировать устойчивое равновесие и правильную осанку детей;</li> <li>- воспитывать интерес детей к занятиям степ - аэробикой, активным движениям, стремление к здоровому образу жизни</li> </ul>	<p><u>Вводная часть:</u> Мотивация. Разминка. Ходьба и бег змейкой; ходьба с перешагиванием через стелы.</p> <p><u>Основная:</u> Ходьба на степе раскачивание и хлопки руками; шаги со стела в бок руки в сторону; стоя на коленях, присесть и встать; сидя скрестно на степе наклоны; стоя на степе взмах ногой и хлопки под ней.</p> <p><u>Заключительная:</u> Подвижная игра «Скворечники». Растижка. Итог</p>

## **ФЕВРАЛЬ 4 НЕДЕЛЯ**

### **Конспект №7-8 (7-8 ЗАНЯТИЕ)**

<b>№ п/п.</b>	<b>Тема</b>	<b>Задачи</b>	<b>Содержание работы (используемые упражнения, игры и т.п.)</b>
<b>4.</b>	<b>«Зимушка- зима»</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- совершенствовать умения чувствовать расслабление и напряжение мышц корпуса;</li> <li>- развивать чувство ритма, координацию движений, образное мышление;</li> <li>- формировать устойчивое равновесие и правильную осанку детей;</li> <li>- воспитывать интерес детей к занятиям степ - аэробикой, активным движениям, стремление к здоровому образу жизни</li> </ul>	<p><u>Вводная часть:</u> Мотивация. Разминка. Ходьба и бег змейкой; ходьба с перешагиванием через стелы.</p> <p><u>Основная:</u> Ходьба на степе раскачивание и хлопки руками; шаги со стела в бок руки в сторону; стоя на коленях, присесть и встать; сидя скрестно на степе наклоны; стоя на степе взмах ногой и хлопки под ней. Упр. «Лев»</p> <p><u>Заключительная:</u> Подвижная игра «Скворечники». Растижка. Итог</p>

**МАРТ 1 НЕДЕЛЯ**  
**Конспект №1-2 (1-2 ЗАНЯТИЕ)**

<b>№ п/п.</b>	<b>Тема</b>	<b>Задачи</b>	<b>Содержание работы (используемые упражнения, игры и т.п.)</b>
<b>1.</b>	«Озорники»	<ul style="list-style-type: none"> <li>- разучить упражнения общего воздействия, интенсивные упражнения в устойчивом ритме (под музыку) с движениями руками, туловищем, ногами; упражнения танцевального характера.</li> <li>- развивать координацию движений рук и ног в процессе ходьбы, быстроту реакции, умение сочетать движения с музыкой и словом;</li> <li>- воспитывать умения выражать различные эмоции, стремление к здоровому образу жизни</li> </ul>	<p><u>Вводная часть:</u> Мотивация. Разминка. Ходьба на стеле руки вперед; ходьба со стела; ходьба на стеле руки вперед – назад хлопками; повороты вокруг себя на стеле.</p> <p><u>Основная:</u> Ходьба на стеле руки скрестно; приседания в бок со стела; ходьба на стеле хлопки над головой через сторону; ходьба со стела плечи вверх; сидя на стеле, ноги скрестить, наклоны в стороны, встать и сесть обратно; простая ходьба на стеле.</p> <p><u>Заключительная:</u> Подвижная игра: «Бубен». Растворка. Итог</p>

**МАРТ 2 НЕДЕЛЯ**  
**Конспект №3-4 (3-4 ЗАНЯТИЕ)**

<b>№ п/п.</b>	<b>Тема</b>	<b>Задачи</b>	<b>Содержание работы (используемые упражнения, игры и т.п.)</b>
<b>2.</b>	«Озорники»	<ul style="list-style-type: none"> <li>- разучить упражнения общего воздействия, интенсивные упражнения в устойчивом ритме (под музыку) с движениями руками, туловищем, ногами; упражнения танцевального характера;</li> <li>- формировать устойчивое равновесие и правильную осанку детей;</li> <li>- развивать ловкость, быстроту реакции, силу;</li> <li>- воспитывать умения выражать различные эмоции, стремление к здоровому образу жизни</li> </ul>	<p><u>Вводная часть:</u> Мотивация. Разминка. Ходьба на стеле руки вперед; ходьба со стела; ходьба на стеле руки вперед – назад хлопками; повороты вокруг себя на стеле.</p> <p><u>Основная:</u> Ходьба на стеле руки скрестно; приседания в бок со стела; ходьба на стеле хлопки перед собой; ходьба со стела плечи вверх; сидя на стеле, ноги скрестить, наклоны вперед, встать и сесть обратно; простая ходьба на стеле.</p> <p><u>Заключительная:</u> Подвижная игра: «Бубен». Растворка. Итог</p>

## МАРТ 3 НЕДЕЛЯ

### Конспект №5-6 (5-6 ЗАНЯТИЕ)

№ п/п.	Тема	Задачи	Содержание работы (используемые упражнения, игры и т.п.)
3.	«Озорники»	<ul style="list-style-type: none"> <li>- разучить упражнения общего воздействия, интенсивные упражнения в устойчивом ритме (под музыку) с движениями руками, туловищем, ногами; упражнения танцевального характера;</li> <li>- формировать устойчивое равновесие и правильную осанку детей;</li> <li>- развивать ловкость, быстроту реакции, силу;</li> <li>- воспитывать уверенность, выдержку, сосредоточенность, внимание, стремление к здоровому образу жизни</li> </ul>	<p><u>Вводная часть:</u> Мотивация. Разминка. Ходьба на стеле руки вперед; ходьба со стела; ходьба на стеле руки вперед – назад хлопками; повороты вокруг себя на стеле.</p> <p><u>Основная:</u> Ходьба на стеле руки скрестно; приседания в бок со стела; ходьба на стеле хлопки перед собой; ходьба со стела плечи вверх; сидя на стеле, ноги скрестить, наклоны вперед, встать и сесть обратно; простая ходьба на стеле.</p> <p><u>Заключительная:</u> Подвижная игра: «Бубен». Растворка. Итог</p>

## МАРТ 4 НЕДЕЛЯ

### Конспект №7-8 (7-8 ЗАНЯТИЯ)

№ п/п.	Тема	Задачи	Содержание работы (используемые упражнения, игры и т.п.)
4.	«Озорники»	<ul style="list-style-type: none"> <li>- закреплять умение выполнять упражнения общего воздействия, интенсивные упражнения в устойчивом ритме (под музыку) с движениями руками, туловищем, ногами; упражнения танцевального характера.</li> <li>- развивать ловкость, быстроту реакции, силу;</li> <li>- воспитывать уверенность, выдержку, сосредоточенность, внимание, стремление к здоровому образу жизни</li> </ul>	<p><u>Вводная часть:</u> Мотивация. Разминка. Ходьба на стеле руки вперед; ходьба со стела; ходьба на стеле руки вперед – назад хлопками; повороты вокруг себя на стеле.</p> <p><u>Основная:</u> Ходьба на стеле руки скрестно; приседания в бок со стела; ходьба на стеле хлопки над головой через сторону; ходьба со стела плечи вверх; сидя на стеле, ноги скрестить, наклоны в стороны, встать и сесть обратно; простая ходьба на стеле.</p> <p><u>Заключительная:</u> Подвижная игра: «Бубен». Растворка. Итог</p>

## АПРЕЛЬ 1 НЕДЕЛЯ

### Конспект №1-2 (1-2 ЗАНЯТИЕ)

№ п/п.	Тема	Задачи	Содержание работы (используемые упражнения, игры и т.п.)
1.	«Олимпийские талисманы»	<ul style="list-style-type: none"> <li>- учить передавать в движении характер музыки;</li> <li>- развивать чувство ритма, координацию движений, артистичность;</li> <li>- воспитывать интерес к двигательной активности, стремление к здоровому образу жизни</li> </ul>	<p><u>Вводная часть:</u> Мотивация. Разминка. Наклон головы вправо-влево; поднимание плеч вверх-вниз; ходьба на стеле и со стела.</p> <p><u>Основная:</u> Ногу и руку в сторону со стела; ногу и руку вперед; рисовать ногой полукруг; шаг со стела с полуприседанием.</p> <p><u>Заключительная:</u> Подвижная игра: «Иголка, нитка и стойкий оловянный солдатик». Растворка. Итог</p>

## АПРЕЛЬ 2 НЕДЕЛЯ

### Конспект №3-4 (3-4 ЗАНЯТИЕ)

№ п/п.	Тема	Задачи	Содержание работы (используемые упражнения, игры и т.п.)
2.	«Олимпийские талисманы»	<ul style="list-style-type: none"> <li>- учить передавать в движении характер музыки;</li> <li>- развивать координацию движений рук и ног в процессе ходьбы, быстроту реакции, умение сочетать движения с музыкой и словом;</li> <li>- воспитывать интерес к двигательной активности, стремление к здоровому образу жизни</li> </ul>	<p><u>Вводная часть:</u> Мотивация. Разминка. Наклон головы вправо-влево; поднимание плеч вверх-вниз; ходьба на стеле и со стела.</p> <p><u>Основная:</u> Ногу и руку в сторону со стела; ногу и руку вперед; рисовать ногой полукруг; шаг со стела с полуприседанием.</p> <p><u>Заключительная:</u> Подвижная игра: «Иголка, нитка и стойкий оловянный солдатик». Растворка. Итог</p>

## **АПРЕЛЬ 3 НЕДЕЛЯ**

### **Конспект №5-6 (5-6 ЗАНЯТИЕ)**

<b>№ п/п.</b>	<b>Тема</b>	<b>Задачи</b>	<b>Содержание работы (используемые упражнения, игры и т.п.)</b>
<b>3.</b>	«Олимпийские талисманы»	<ul style="list-style-type: none"> <li>- закрепить умения передавать в движении характер музыки;</li> <li>- развивать координацию движений рук и ног в процессе ходьбы, быстроту реакции, умение сочетать движения с музыкой и словом;</li> <li>- воспитывать интерес к двигательной активности, стремление к здоровому образу жизни</li> </ul>	<p><u>Вводная часть:</u> Мотивация. Разминка. Наклон головы вправо-влево; поднимание плеч вверх-вниз; ходьба на стеле и со стела.</p> <p><u>Основная:</u> Ногу и руку в сторону со стела; ногу и руку вперед; рисовать ногой полукруг; шаг со стела в полуприседанием.</p> <p><u>Заключительная:</u> Подвижная игра: «Иголка, нитка и стойкий оловянный солдатик». Растворка. Итог</p>

## **АПРЕЛЬ 4 НЕДЕЛЯ**

### **Конспект №7-8 (7-8 ЗАНЯТИЕ)**

<b>№ п/п.</b>	<b>Тема</b>	<b>Задачи</b>	<b>Содержание работы (используемые упражнения, игры и т.п.)</b>
<b>4.</b>	«Олимпийские талисманы»	<ul style="list-style-type: none"> <li>- совершенствовать умение передавать в движении характер музыки;</li> <li>- развивать координацию движений рук и ног в процессе ходьбы, быстроту реакции, умение сочетать движения с музыкой и словом;</li> <li>- воспитывать интерес к двигательной активности, стремление к здоровому образу жизни</li> </ul>	<p><u>Вводная часть:</u> Мотивация. Разминка. Наклон головы вправо-влево; поднимание плеч вверх-вниз; ходьба на стеле и со стела. Приставные шаги со стела вправо, влево, вперед и назад.</p> <p><u>Основная:</u> Ногу и руку в сторону со стела; ногу и руку вперед; рисовать ногой полукруг; шаг со стела с полуприседанием.</p> <p><u>Заключительная:</u> Подвижная игра: «Иголка, нитка и стойкий оловянный солдатик». Растворка. Итог</p>

## МАЙ 1 НЕДЕЛЯ

### Конспект №1-2 (1-2 ЗАНЯТИЕ)

№ п/п.	Тема	Задачи	Содержание работы (используемые упражнения, игры и т.п.)
1.	«Олимпийские талисманы»	<ul style="list-style-type: none"> <li>- учить сочетать движения с музыкой и словом;</li> <li>- формировать устойчивое равновесие и правильную осанку детей;</li> <li>- развивать способность к импровизации;</li> <li>- воспитывать уверенность, выдержку, сосредоточенность, внимание, стремление к здоровому образу жизни</li> </ul>	<p><u>Вводная часть:</u> Мотивация. Разминка. Наклон головы вправо-влево; поднимание плеч вверх-вниз; ходьба на стеле и со стела. Приставные шаги со стела вправо, влево, вперед и назад.</p> <p><u>Основная:</u> Ногу и руку в сторону со стела; ногу и руку вперед; рисовать ногой полукруг; шаг со стела с полуприседанием.</p> <p><u>Заключительная:</u> Подвижная игра: «Иголка, нитка и стойкий оловянный солдатик». Раствяжка. Итог</p>

## МАЙ 2 НЕДЕЛЯ

### Конспект №3-4 (3-4 ЗАНЯТИЕ)

№ п/п.	Тема	Задачи	Содержание работы (используемые упражнения, игры и т.п.)
2.	«Олимпийские талисманы»	<ul style="list-style-type: none"> <li>- закреплять умения сочетать движения с музыкой и словом;</li> <li>- развивать способность к импровизации;</li> <li>- воспитывать уверенность, выдержку, сосредоточенность, внимание, стремление к здоровому образу жизни</li> </ul>	<p><u>Вводная часть:</u> Мотивация. Разминка. Наклон головы вправо-влево; поднимание плеч вверх-вниз; ходьба на стеле и со стела. Приставные шаги со стела вправо, влево, вперед и назад.</p> <p><u>Основная:</u> Ногу и руку в сторону со стела; ногу и руку вперед; рисовать ногой полукруг; шаг со стела с полуприседанием; сидя на стеле работа ног.</p> <p><u>Заключительная:</u> Подвижная игра: «Иголка, нитка и стойкий оловянный солдатик». Раствяжка. Итог</p>

## МАЙ 3 НЕДЕЛЯ

### Конспект №5-6 (5-6 ЗАНЯТИЕ)

№ п/п.	Тема	Задачи	Содержание работы (используемые упражнения, игры и т.п.)
3.	«Олимпийские талисманы»	<ul style="list-style-type: none"> <li>- совершенствовать умения сочетать движения с музыкой и словом;</li> <li>- формировать устойчивое равновесие и правильную осанку детей;</li> <li>- развивать способность к импровизации;</li> <li>- воспитывать уверенность, выдержку, сосредоточенность, внимание, стремление к здоровому образу жизни</li> </ul>	<p><u>Вводная часть:</u> Мотивация. Разминка. Наклон головы вправо-влево; поднимание плеч вверх-вниз; ходьба на стеле и со стела. Приставные шаги со стела вправо, влево, вперед и назад.</p> <p><u>Основная:</u> Ногу и руку в сторону со стела; ногу и руку вперед; рисовать ногой полукруг; шаг со стела с полуприседанием; сидя на стеле работа ног.</p> <p><u>Заключительная:</u> Подвижная игра: «Иголка, нитка и стойкий оловянный солдатик». Растворка. Итог</p>

## МАЙ 4 НЕДЕЛЯ

### Конспект №7-8 (7-8 ЗАНЯТИЕ)

#### Закрепление материала 3 недели мая.

№ п/п.	Тема	Задачи	Содержание работы (используемые упражнения, игры и т.п.)
4.	«Олимпийские талисманы»	<ul style="list-style-type: none"> <li>- совершенствовать умения сочетать движения с музыкой и словом;</li> <li>- формировать устойчивое равновесие и правильную осанку детей;</li> <li>- развивать способность к импровизации;</li> <li>- воспитывать уверенность, выдержку, сосредоточенность, внимание, стремление к здоровому образу жизни</li> </ul>	<p><u>Вводная часть:</u> Мотивация. Разминка. Наклон головы вправо-влево; поднимание плеч вверх-вниз; ходьба на стеле и со стела. Приставные шаги со стела вправо, влево, вперед и назад.</p> <p><u>Основная:</u> Ногу и руку в сторону со стела; ногу и руку вперед; рисовать ногой полукруг; шаг со стела с полуприседанием; сидя на стеле работа ног.</p> <p><u>Заключительная:</u> Подвижная игра: «Иголка, нитка и стойкий оловянный солдатик». Растворка. Итог</p>

**3.3. Содержание программы по модулю:**  
**танцевальная степ-аэробика (второй год обучения)**

**ОКТЯБРЬ 1-2 НЕДЕЛЯ**  
**Конспект №1-№2 (4 занятия)**

№ п/п.	Тема	Задачи	Содержание работы (используемые упражнения, игры и т.п.)
1.	«Фигуры»	<ul style="list-style-type: none"> <li>- закрепить знакомые танцевальные движения;</li> <li>- продолжать разучивать новые танцевальные движения;</li> <li>- укреплять мышцы плечевого пояса, кистей рук;</li> <li>- развивать ориентировку в пространстве;</li> <li>- воспитывать уверенность, выносливость</li> </ul>	<p><u>Вводная часть:</u> Мотивация. Разминка. Марш, бег и бег с подпрыгиванием, наклоны, приседания.</p> <p><u>Основная:</u> носочки на степ, круговой обход, приседание и работа рук, руки в стороны, «Присоединять», «Нога и рука».</p> <p><u>Заключительная:</u> Растворка: «Поза йога». Дыхательные упражнения. Итог.</p>

**ОКТЯБРЬ 3-4 НЕДЕЛЯ**  
**Конспект №3-№4 (4 занятия)**

№ п/п.	Тема	Задачи	Содержание работы (используемые упражнения, игры и т.п.)
2.	«Паучки»	<ul style="list-style-type: none"> <li>- закрепить знакомые танцевальные движения;</li> <li>- разучивать танцевальные связки;</li> <li>- развивать чувство ритма, координацию, точность, выразительность исполнения движений;</li> <li>- воспитывать уверенность, выносливость, интерес к творческой двигательной деятельности</li> </ul>	<p><u>Вводная часть:</u> Мотивация. Разминка. Марш, бег и бег с подпрыгиванием, наклоны в разные стороны, приседания.</p> <p><u>Основная:</u> сидя на степе «Паучки», сидя к зрителям, работа ног</p> <p><u>Заключительная:</u> Растворка: «Киска». Дыхательные упражнения. Итог.</p>

## **НОЯБРЬ 1-2 НЕДЕЛЯ**

### **Конспект №1-№2 (4 занятия)**

<b>№ п/п.</b>	<b>Тема</b>	<b>Задачи</b>	<b>Содержание работы (используемые упражнения, игры и т.п.)</b>
<b>1.</b>	<b>«Заводи мотор»</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- закрепить знакомые танцевальные движения;</li> <li>- разучить танцевальные связки;</li> <li>- развивать быстроту реакции, чувство ритма;</li> <li>- воспитывать уверенность, выдержку, сосредоточенность, внимание, стремление к здоровому образу жизни</li> </ul>	<p><u>Вводная часть:</u> Мотивация. Разминка. Марш, бег и бег с подпрыгиванием, наклоны в разные стороны, приседания.</p> <p><u>Основная:</u> сидя на ступе «Паучки», сидя к зрителям, работа ног, сидя на пятках «Заводи мотор», приседание и различная работа рук.</p> <p><u>Заключительная:</u> Растворка: «Киска». Дыхательные упражнения. Итог.</p>

## **НОЯБРЬ 3-4 НЕДЕЛЯ**

### **Конспект №3-№4 (4 занятия)**

<b>№ п/п.</b>	<b>Тема</b>	<b>Задачи</b>	<b>Содержание работы (используемые упражнения, игры и т.п.)</b>
<b>2.</b>	<b>«Ноги и руки танцуют вместе»</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- закрепить знакомые танцевальные движения;</li> <li>- разучить танцевальные связки;</li> <li>- развивать чувство ритма, координацию, точность, выразительность исполнения движений;</li> <li>- воспитывать уверенность, выдержку, сосредоточенность, внимание, стремление к здоровому образу жизни</li> </ul>	<p><u>Вводная часть:</u> Мотивация. Разминка. Марш, бег и бег с подпрыгиванием, наклоны в разные стороны, приседания.</p> <p><u>Основная:</u> сидя на ступе «Паучки», сидя к зрителям, работа ног, сидя на пятках «Заводи мотор», приседание и различная работа рук, «Присоединяйся», «Нога и рука», выпады и «Волна».</p> <p><u>Заключительная:</u> Растворка: «Киска». Дыхательные упражнения. Итог.</p>

**ДЕКАБРЬ 1-2 НЕДЕЛЯ**  
**Конспект №1-№2 (4 занятия)**

№ п/п.	Тема	Задачи	Содержание работы (используемые упражнения, игры и т.п.)
1.	<b>«Не останься на земле»</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- закрепить знакомые танцевальные движения;</li> <li>- разучить танцевальные связки;</li> <li>-развивать чувство ритма, координацию, точность, выразительность исполнения движений;</li> <li>- укреплять мышцы плечевого пояса, ног;</li> <li>-развивать чувство ритма, координацию движений рук и ног, ориентировку в пространстве;</li> <li>- воспитывать сосредоточенность, внимание, стремление к здоровому образу жизни</li> </ul>	<p><u>Вводная часть:</u> Мотивация. Разминка. Марш, бег и бег с подпрыгиванием, наклоны в разные стороны, приседания и полуприседания.</p> <p><u>Основная:</u> показ различных фигур, образование кругов «Круги», шаги, руки на плечи и раскачивания.</p> <p><u>Заключительная:</u> Растворение. Дыхательные упражнения. Итог.</p>

**ДЕКАБРЬ 3-4 НЕДЕЛЯ**  
**Конспект №3-№4 (4 занятия)**

№ п/п.	Тема	Задачи	Содержание работы (используемые упражнения, игры и т.п.)
2.	<b>«Танцуем вместе»</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- закрепить знакомые танцевальные движения;</li> <li>- разучить танцевальные связки;</li> <li>-развивать чувство ритма, координацию, точность, выразительность исполнения движений;</li> <li>- воспитывать уверенность, выдержку, сосредоточенность, внимание, стремление к здоровому образу жизни</li> </ul>	<p><u>Вводная часть:</u> Мотивация. Разминка. Марш, бег и бег с подпрыгиванием, наклоны в разные стороны, приседания и полуприседания.</p> <p><u>Основная:</u> показ различных фигур, образование кругов «Круги», шаги, руки на плечи и раскачивания, шаги перед шагом, приседание и работа рук, «Присоединяться», «Нога и рука», выпады в стороны «Волна», руки перед собой, прыжки и хлопки, «Воздушный поцелуй», «Пока».</p> <p><u>Заключительная:</u> Растворение. Дыхательные упражнения. Итог.</p>

## **ЯНВАРЬ 1-2 НЕДЕЛЯ**

### **Конспект №1-№2**

<b>№ п/п.</b>	<b>Тема</b>	<b>Задачи</b>	<b>Содержание работы (используемые упражнения, игры и т.п.)</b>
<b>1.</b>	<b>«Самый ловкий»</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- закрепить знакомые танцевальные движения;</li> <li>- разучить танцевальные движения;</li> <li>- развивать мышцы шеи, ног, плавность движений;</li> <li>- воспитывать сосредоточенность, внимание, стремление к здоровому образу жизни</li> </ul>	<p><u>Вводная часть:</u> Мотивация. Разминка. Маршировать по кругу, прыжки, шаги и хлопки, наклоны, бег на месте.</p> <p><u>Основная:</u> Наклоны головы и полуприсед, ноги и руки, в стороны чередуя, руками задевать степ.</p> <p><u>Заключительная:</u> Растворка. Дыхательные упражнения. Итог.</p>

## **ЯНВАРЬ 3-4 НЕДЕЛЯ**

### **Конспект №3-№4**

<b>№ п/п.</b>	<b>Тема</b>	<b>Задачи</b>	<b>Содержание работы (используемые упражнения, игры и т.п.)</b>
<b>2.</b>	<b>«Пауки»</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- закрепить знакомые танцевальные движения;</li> <li>- разучить танцевальные связки;</li> <li>- формировать устойчивое равновесие, правильную осанку;</li> <li>- развивать чувство ритма, ориентировку в пространстве;</li> <li>- воспитывать сосредоточенность, внимание, стремление к здоровому образу жизни</li> </ul>	<p><u>Вводная часть:</u> Мотивация. Разминка. Маршировать по кругу, прыжки, шаги и хлопки, наклоны, бег на месте.</p> <p><u>Основная:</u> Наклоны головы и полуприсед, ноги и руки, в стороны чередуя, руками задевать степ, выпады в стороны, прыжки и работа рук, выпады в стороны.</p> <p><u>Заключительная:</u> Растворка. Дыхательные упражнения. Итог.</p>

**ФЕВРАЛЬ 1-2 НЕДЕЛЯ**  
**Конспект №1-№2 (4 занятия)**

№ п/п.	Тема	Задачи	Содержание работы (используемые упражнения, игры и т.п.)
1.	«Атомы»	<ul style="list-style-type: none"> <li>- закрепить знакомые танцевальные движения;</li> <li>- разучить танцевальные связки;</li> <li>- продолжать формировать устойчивое равновесие, правильную осанку;</li> <li>- развивать мышцы плечевого пояса, ног, быстроту реакции, ориентировку в пространстве;</li> <li>- воспитывать сосредоточенность, внимание, стремление к здоровому образу жизни</li> </ul>	<p><u>Вводная часть:</u> Мотивация. Разминка. Маршировать по кругу, прыжки, шаги и хлопки, наклоны, бег на месте.</p> <p><u>Основная:</u> Наклоны головы и полуприсед, ноги и руки, в стороны чередуя, руками задевать степ, выпады в стороны, прыжки и работа рук, выпады в стороны, руки на степ, ноги прямые в стороны, вдох и выдох, бег, прыжки и приседания.</p> <p><u>Заключительная:</u> Растяжка. Дыхательные упражнения. Итог.</p>

**ФЕВРАЛЬ 3-4 НЕДЕЛЯ**  
**Конспект №3-№4 (4 занятия)**

№ п/п.	Тема	Задачи	Содержание работы (используемые упражнения, игры и т.п.)
2.	«Дед Мазай»	<ul style="list-style-type: none"> <li>- закрепить знакомые танцевальные движения;</li> <li>- разучить танцевальные связки;</li> <li>- продолжать формировать устойчивое равновесие, правильную осанку;</li> <li>- развивать чувства ритма, координацию движений рук и ног;</li> <li>- воспитывать сосредоточенность, внимание, стремление к здоровому образу жизни</li> </ul>	<p><u>Вводная часть:</u> Мотивация. Разминка. Маршировать по кругу, прыжки, шаги и хлопки, наклоны, бег на месте.</p> <p><u>Основная:</u> Шаги на степ и со стела, прыжки ноги вместе ноги врозь и повтор.</p> <p><u>Заключительная:</u> Растяжка. Дыхательные упражнения. Итог.</p>

**МАРТ 1-2 НЕДЕЛЯ**  
**Конспект №1-№2 (4 занятия)**

№ п/п.	Тема	Задачи	Содержание работы (используемые упражнения, игры и т.п.)
1.	«Космонавты»	<ul style="list-style-type: none"> <li>- закрепить знакомые танцевальные движения;</li> <li>- разучить танцевальные движения и связки;</li> <li>- продолжать формировать устойчивое равновесие, правильную осанку;</li> <li>- развивать быстроту реакции, силу, выносливость, ловкость;</li> <li>- воспитывать сосредоточенность, внимание, стремление к здоровому образу жизни</li> </ul>	<p><u>Вводная часть:</u> Мотивация. Разминка. Маршировать по кругу, прыжки, шаги и хлопки, наклоны, бег на месте.</p> <p><u>Основная:</u> Шаги на степ и со стела, прыжки ноги вместе ноги врозь и повтор, бег на месте, шаги на степ, а другую ногу к груди и работа рук.</p> <p><u>Заключительная:</u> Растижка. Дыхательные упражнения. Итог.</p>

**МАРТ 3-4 НЕДЕЛЯ**  
**Конспект №3-№4 (4 занятия)**

№ п/п.	Тема	Задачи	Содержание работы (используемые упражнения, игры и т.п.)
2.	«Улыбнись»	<ul style="list-style-type: none"> <li>- закрепить знакомые танцевальные движения;</li> <li>- разучить танцевальные движения и связки;</li> <li>- продолжать формировать устойчивое равновесие, правильную осанку;</li> <li>- развивать координацию движений, ориентировку в пространстве;</li> <li>- воспитывать сосредоточенность, внимание, стремление к здоровому образу жизни</li> </ul>	<p><u>Вводная часть:</u> Мотивация. Разминка. Маршировать по кругу, прыжки, шаги и хлопки, наклоны, бег на месте.</p> <p><u>Основная:</u> Шаги на степ и со стела, прыжки ноги вместе ноги врозь и повтор, бег на месте, шаги на степ, а другую ногу к груди и работа рук, с боку стела туловище параллельно полу, шаги в стороны и работа рук, танцевальные движения девочек и мальчиков.</p> <p><u>Заключительная:</u> Растижка. Дыхательные упражнения. Итог.</p>

**АПРЕЛЬ 1-2 НЕДЕЛЯ**  
**Конспект №1-№2 (4 занятия)**

№ п/п.	Тема	Задачи	Содержание работы (используемые упражнения, игры и т.п.)
1.	«Делайте зарядку»	<ul style="list-style-type: none"> <li>- закрепить знакомые танцевальные движения;</li> <li>- разучить танцевальные движения связки;</li> <li>- продолжать формировать устойчивое равновесие, правильную осанку;</li> <li>- развивать координацию движений рук и ног, быстроты реакции, умение сочетать движения с музыкой и словом;</li> <li>- воспитывать сосредоточенность, внимание, стремление к здоровому образу жизни</li> </ul>	<p><u>Вводная часть:</u> Мотивация. Разминка. Маршировать по кругу, прыжки, шаги и хлопки, наклоны, бег на месте.</p> <p><u>Основная:</u> Степы боком, чередуя ноги со стена и руки, чередуя, прыжок.</p> <p><u>Заключительная:</u> Растворка. Дыхательные упражнения. Итог.</p>

**АПРЕЛЬ 3-4 НЕДЕЛЯ**  
**Конспект №3-№4 (4 занятия)**

№ п/п.	Тема	Задачи	Содержание работы (используемые упражнения, игры и т.п.)
2.	«Я люблю степ-аэробику!»	<ul style="list-style-type: none"> <li>- закрепить знакомые танцевальные движения и связки;</li> <li>- продолжать формировать устойчивое равновесие, правильную осанку;</li> <li>- развивать координацию движений рук и ног, быстроту реакции, умение сочетать движения с музыкой и словом;</li> <li>- воспитывать сосредоточенность, внимание, стремление к здоровому образу жизни</li> </ul>	<p><u>Вводная часть:</u> Мотивация. Разминка. Маршировать по кругу, прыжки, шаги и хлопки, наклоны, бег на месте.</p> <p><u>Основная:</u> Степы боком, чередуя ноги со стена и руки, чередуя, прыжок, обойти стено кругом, свободные движения.</p> <p><u>Заключительная:</u> Растворка. Дыхательные упражнения. Итог.</p>

**МАЙ 1 НЕДЕЛЯ**  
**Конспект №1 Итоговое мероприятие.**

№ п/п.	Тема	Задачи	Содержание работы (используемые упражнения, игры и т.п.)
1.	«Танец»	<ul style="list-style-type: none"> <li>- закрепить знакомые танцевальные движения и связки;</li> <li>- продолжать формировать устойчивое равновесие, правильную осанку;</li> <li>- развивать координацию движений рук и ног, быстроту реакции, умение сочетать движения с музыкой и словом;</li> <li>- воспитывать сосредоточенность, внимание, стремление к здоровому образу жизни</li> </ul>	<p><u>Вводная часть:</u> Мотивация. Разминка. Маршировать по кругу, прыжки, шаги и хлопки, наклоны, бег на месте.</p> <p><u>Основная:</u> Степы боком, чередуя ноги со стена и руки, чередуя, прыжок, обойти стена кругом, свободные движения.</p> <p><u>Заключительная:</u> Растяжка. Дыхательные упражнения. Итог.</p>

**3.4. Содержание программы по модулю:  
силовая степ-аэробика (второй год обучения)**

**ОКТЯБРЬ 1-2 НЕДЕЛЯ  
Конспект №1-№2 (4 занятия)**

№ п/п.	Тема	Задачи	Содержание работы (используемые упражнения, игры и т.п.)
1.	«Самолёт»	<ul style="list-style-type: none"> <li>- закреплять упражнения с гантелями и эспандерами;</li> <li>- развивать силу, выносливость, ориентировку в пространстве;</li> <li>- воспитывать уверенность, целеустремленность, стремление к здоровому образу жизни</li> </ul>	<p><u>Вводная часть:</u> Мотивация. Разминка. Ходьба с заданиями, бег, приседания, разминка для кистей рук.</p> <p><u>Основная:</u> перенос массы тела на одну ногу с гантелями в руках; поочередно ставить ногу на степ доску, руки сгибать тоже поочередно; наклон вперед, гантелями задеть пол; руки вперед и растягивать эспандер; растяжка эспандера вверх и вниз одновременно; полуприсед, эспандер перед собой в растянутом виде (4 раза)</p> <p><u>Заключительная:</u> растяжка (наклоны сидя), дыхательное упражнение «Воздушный шар», итог</p>

**ОКТЯБРЬ 3-4 НЕДЕЛЯ  
Конспект №3-№4 (4 занятия)**

№ п/п.	Тема	Задачи	Содержание работы (используемые упражнения, игры и т.п.)
2.	«Пистолет»	<ul style="list-style-type: none"> <li>- совершенствовать знакомые упражнения с гантелями и эспандерами;</li> <li>- разучить новые упражнения с гантелями и эспандерами;</li> <li>- развивать чувство равновесия, силу, выносливость, ориентировку в пространстве;</li> <li>- воспитывать уверенность, целеустремленность, стремление к здоровому образу жизни</li> </ul>	<p><u>Вводная часть:</u> Мотивация. Разминка. Ходьба с заданиями, бег, приседания, разминка для кистей рук.</p> <p><u>Основная:</u> выпад вперед, гантели внизу; гантели у груди, шаг на степ и ногу с махом к себе; шаги на степ и руки с гантелями поочередно к груди; шаги назад со ступы и руки вверх; руки вперед и эспандер растягивать; растяжка эспандера вверх и вниз одновременно; полуприсед, эспандер перед собой в растянутом виде (4 раза)</p> <p><u>Заключительная:</u> растяжка, дыхательное упражнение «Хомяк», итог</p>

## **НОЯБРЬ 1-2 НЕДЕЛЯ**

### **Конспект №1-№2 (4 занятия)**

<b>№ п/п.</b>	<b>Тема</b>	<b>Задачи</b>	<b>Содержание работы (используемые упражнения, игры и т.п.)</b>
<b>1.</b>	<b>«Делаем вместе»</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- совершенствовать знакомые упражнения с гантелями и эспандерами;</li> <li>- разучить новые упражнения с гантелями и эспандерами;</li> <li>- развивать чувство равновесия, силу, выносливость, ориентировку в пространстве;</li> <li>- воспитывать уверенность, самостоятельность, стремление к здоровому образу жизни</li> </ul>	<p><u>Вводная часть:</u> Мотивация. Разминка. Ходьба с заданиями, бег, приседания, разминка для кистей рук.</p> <p><u>Основная:</u> выпад вперед, гантели внизу; гантели у груди, шаг на степ и ногу с махом к себе; шаги на степ, наклон туловища, гантели в сторону; шаги на степ и гантели сгибать к груди; руки вперед и эспандер растягивать; шаги в стороны, наклон и растягивать эспандер; полуприсед, эспандер перед собой в растянутом виде (6 раза)</p> <p><u>Заключительная:</u> растяжка, дыхательное упражнение «Хомяк», итог</p>

## **НОЯБРЬ 3-4 НЕДЕЛЯ**

### **Конспект №3-№4 (4 занятия)**

<b>№ п/п.</b>	<b>Тема</b>	<b>Задачи</b>	<b>Содержание работы (используемые упражнения, игры и т.п.)</b>
<b>2.</b>	<b>«Вверх, вниз»</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- совершенствовать знакомые упражнения с гантелями и эспандерами;</li> <li>- разучить новые упражнения с гантелями и эспандерами;</li> <li>- развивать чувство равновесия, силу, выносливость, ориентировку в пространстве;</li> <li>- воспитывать уверенность, самостоятельность, стремление к здоровому образу жизни</li> </ul>	<p><u>Вводная часть:</u> Мотивация. Разминка. Ходьба с заданиями, бег, приседания, разминка для кистей рук.</p> <p><u>Основная:</u> шаги со стела, гантели вверх; шаги со стела на согнутую ногу, гантели к груди; шаги на степ, наклон туловища, гантели в сторону; шаги на степ и гантели сгибать к плечам; тянуть эспандер одной рукой за спиной, другая не двигается; шаги в стороны, наклон и растягивать эспандер; полуприсед, эспандер перед собой в растянутом виде (6 раза)</p> <p><u>Заключительная:</u> растяжка, дыхательное упражнение «Хомяк», итог</p>

## **ДЕКАБРЬ 1-2 НЕДЕЛЯ**

### **Конспект №1-№2 (4 занятия)**

№ п/п.	Тема	Задачи	Содержание работы (используемые упражнения, игры и т.п.)
1.	«Вдох, выдох»	<ul style="list-style-type: none"> <li>- совершенствовать знакомые упражнения с гантелями и эспандерами;</li> <li>- разучить новые упражнения с гантелями и эспандерами;</li> <li>- развивать мышцы плечевого пояса, чувство равновесия, силу, выносливость, ориентировку в пространстве;</li> <li>- воспитывать уверенность, целеустремленность, стремление к здоровому образу жизни</li> </ul>	<p><u>Вводная часть:</u> Мотивация. Разминка. Ходьба с заданиями, бег, приседания, разминка для кистей рук.</p> <p><u>Основная:</u> шаги со стела, гантели вверх; шаги со стела на согнутую ногу, гантели к груди; шаги на стел, наклон туловища, гантели в сторону; шаги на стел и гантели сгибать к плечам; тянуть эспандер одной рукой за спиной, другая не двигается; шаги в стороны, наклон и растягивать эспандер; полуприсед, эспандер перед собой в растянутом виде (6 раза)</p> <p><u>Заключительная:</u> растяжка, дыхательное упражнение «Воздушный шарик», итог</p>

### **ДЕКАБРЬ 3-4 НЕДЕЛЯ** **Конспект №3-№4 (4 занятия)**

№ п/п.	Тема	Задачи	Содержание работы (используемые упражнения, игры и т.п.)
2.	«Здоровые ребята»	<ul style="list-style-type: none"> <li>- совершенствовать знакомые упражнения с гантелями и эспандерами;</li> <li>- разучить новые упражнения с гантелями и эспандерами;</li> <li>- учить чувствовать расслабление и напряжение мышц корпуса;</li> <li>- развивать мышцы плечевого пояса;</li> <li>- воспитывать уверенность, целеустремленность, стремление к здоровому образу жизни</li> </ul>	<p><u>Вводная часть:</u> Мотивация. Разминка. Ходьба с заданиями, бег, приседания, разминка для кистей рук.</p> <p><u>Основная:</u> подтянуть гантели к подмышкам; повороты туловища в стороны и гантели в стороны; шаги на стел, наклон туловища, гантели в сторону; шаги на стел и гантели сгибать к плечам; тянуть эспандер одной рукой за спиной, другая не двигается; шаги в стороны, наклон и растягивать эспандер; полуприсед, эспандер перед собой в растянутом виде (6 раза)</p> <p><u>Заключительная:</u> растяжка, дыхательное упражнение «Воздушный шарик», итог</p>

### **ЯНВАРЬ 2 НЕДЕЛЯ**

## Конспект №1-№2

<b>№ п/п.</b>	<b>Тема</b>	<b>Задачи</b>	<b>Содержание работы (используемые упражнения, игры и т.п.)</b>
<b>1.</b>	<b>«Часики»</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- совершенствовать знакомые упражнения с гантелями и эспандерами;</li> <li>- разучить новые упражнения с гантелями и эспандерами;</li> <li>- учить чувствовать расслабление и напряжение мышц корпуса;</li> <li>- развивать мышцы плечевого пояса, силу, выносливость, ориентировку в пространстве;</li> <li>- воспитывать интерес к двигательной активности, уверенность, целеустремленность, стремление к здоровому образу жизни</li> </ul>	<p><u>Вводная часть:</u> Мотивация. Разминка. Ходьба с заданиями, бег, приседания, разминка для кистей рук.</p> <p><u>Основная:</u> подтянуть гантели к подмышкам; повороты туловища в стороны и гантели в стороны; шаги на степ, наклон туловища, гантели в сторону; шаги на степ и гантели сгибать к плечам; тянуть эспандер одной рукой за спиной, другая не двигается; шаги в стороны, наклон и растягивать эспандер; сидя на ступе, эспандер растягивать и наклон вперед</p> <p><u>Заключительная:</u> растяжка, дыхательное упражнение «Часы», итог</p>

## **ЯНВАРЬ 3-4 НЕДЕЛЯ**

### Конспект №3-№4

<b>№ п/п.</b>	<b>Тема</b>	<b>Задачи</b>	<b>Содержание работы (используемые упражнения, игры и т.п.)</b>
<b>2.</b>	<b>«Гимнасты»</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- продолжать разучивать упражнения с гантелями и эспандерами;</li> <li>- развивать силу, выносливость, координацию движений рук и ног, быстроту реакции;</li> <li>- воспитывать уверенность, целеустремленность, самостоятельность, стремление к здоровому образу жизни</li> </ul>	<p><u>Вводная часть:</u> Мотивация. Разминка. Ходьба с заданиями, бег, приседания, разминка для кистей рук.</p> <p><u>Основная:</u> подтянуть гантели к подмышкам; повороты туловища в стороны и гантели в стороны; шаги на степ, наклон туловища, гантели в сторону; шаги на степ и гантели сгибать к плечам; тянуть эспандер одной рукой за спиной, другая не двигается; шаги в стороны, наклон туловища и растягивать эспандер; сидя на ступе, эспандер растягивать и наклон вперед</p> <p><u>Заключительная:</u> растяжка, дыхательное упражнение «Часы», итог</p>

**ФЕВРАЛЬ 1-2 НЕДЕЛЯ**  
**Конспект №1-№2 (4 занятия)**

№ п/п.	Тема	Задачи	Содержание работы (используемые упражнения, игры и т.п.)
1.	«Сгибаем руки»	<ul style="list-style-type: none"> <li>- продолжать разучивать упражнения с гантелями и эспандерами;</li> <li>- развивать силу, выносливость, координацию движений рук и ног, быстроту реакции;</li> <li>- воспитывать уверенность, целеустремленность, самостоятельность, стремление к здоровому образу жизни</li> </ul>	<p><u>Вводная часть:</u> Мотивация. Разминка. Ходьба с заданиями, бег, приседания, разминка для кистей рук.</p> <p><u>Основная:</u> подтянуть гантели к подмышкам; повороты туловища в стороны и гантели в стороны; шаги на ступе, наклон туловища, гантели в сторону; приседания на ступе; тянуть эспандер одной рукой за спиной, другая не двигается; шаги в стороны, наклон туловища и растягивать эспандер; сидя на ступе, эспандер растягивать и наклон вперед (8 раз)</p> <p><u>Заключительная:</u> растяжка, дыхательное упражнение «Часы», итог</p>

**ФЕВРАЛЬ 3-4 НЕДЕЛЯ**  
**Конспект №3-№4 (4 занятия)**

№ п/п.	Тема	Задачи	Содержание работы (используемые упражнения, игры и т.п.)
2.	«Наклоны»	<ul style="list-style-type: none"> <li>- продолжать разучивать упражнения с гантелями и эспандерами;</li> <li>- учить чувствовать расслабление и напряжение мышц корпуса;</li> <li>- развивать мышцы плечевого пояса;</li> <li>- воспитывать уверенность, целеустремленность, самостоятельность, стремление к здоровому образу жизни</li> </ul>	<p><u>Вводная часть:</u> Мотивация. Разминка. Ходьба с заданиями, бег, приседания, разминка для кистей рук.</p> <p><u>Основная:</u> подтянуть гантели к подмышкам; повороты туловища в стороны и гантели в стороны; стоя на ступе, гантели на плечах, затем выпрямлять; приседания на ступе; тянуть эспандер одной рукой за спиной, другая не двигается; шаги в стороны, наклон туловища и растягивать эспандер; сидя на ступе, эспандер растягивать и наклон вперед (8 раз)</p> <p><u>Заключительная:</u> растяжка, дыхательное упражнение «Часы», итог</p>

## МАРТ 1-2 НЕДЕЛЯ

### Конспект №1-№2 (4 занятия)

№ п/п.	Тема	Задачи	Содержание работы (используемые упражнения, игры и т.п.)
1.	«Тело в движении»	<ul style="list-style-type: none"> <li>- совершенствовать знакомые упражнения с гантелями и эспандерами;</li> <li>- разучить новые упражнения с гантелями и эспандерами;</li> <li>- учить чувствовать расслабление и напряжение мышц корпуса;</li> <li>- развивать мышцы плечевого пояса, силу, выносливость, ориентировку в пространстве;</li> <li>- воспитывать интерес к двигательной активности, уверенность, целеустремленность, стремление к здоровому образу жизни</li> </ul>	<p><u>Вводная часть:</u> Мотивация. Разминка. Ходьба с заданиями, бег, приседания, разминка для кистей рук.</p> <p><u>Основная:</u> подтянуть гантели к подмышкам; повороты туловища в стороны и гантели в стороны; стоя на стеле, гантели на плечах, затем выпрямлять; приседания на стеле; тянуть эспандер двумя руками за спиной, другая не двигается; шаги в стороны, наклон туловища и растягивать эспандер; сидя на стеле, эспандер растягивать и наклон вперед (8 раз)</p> <p><u>Заключительная:</u> растяжка, дыхательное упражнение «Часы», итог</p>

## МАРТ 3-4 НЕДЕЛЯ

### Конспект №3-№4 (4 занятия)

№ п/п.	Тема	Задачи	Содержание работы (используемые упражнения, игры и т.п.)
2.	«Делай раз, делай два»	<ul style="list-style-type: none"> <li>- совершенствовать знакомые упражнения с гантелями и эспандерами;</li> <li>- разучить новые упражнения с гантелями и эспандерами;</li> <li>- учить чувствовать расслабление и напряжение мышц корпуса;</li> <li>- развивать мышцы плечевого пояса, силу, выносливость, ориентировку в пространстве;</li> <li>- воспитывать интерес к двигательной активности, уверенность, целеустремленность, стремление к здоровому образу жизни</li> </ul>	<p><u>Вводная часть:</u> Мотивация. Разминка. Ходьба с заданиями, бег, приседания, разминка для кистей рук.</p> <p><u>Основная:</u> подтянуть гантели к подмышкам; повороты туловища в стороны и гантели в стороны; стоя на стеле, гантели на плечах, затем выпрямлять; полуприседы, гантели в стороны; тянуть эспандер двумя руками за спиной, другая не двигается; шаги в стороны, наклон туловища и растягивать эспандер; сидя на стеле, эспандер растягивать и наклон вперед (8 раз)</p> <p><u>Заключительная:</u> растяжка, дыхательное упражнение «Часы», итог</p>

## АПРЕЛЬ 1-2 НЕДЕЛЯ

### Конспект №1-№2 (4 занятия)

№ п/п.	Тема	Задачи	Содержание работы (используемые упражнения, игры и т.п.)
1.	«Обдуваем плечи»	<ul style="list-style-type: none"> <li>- совершенствовать знакомые упражнения с гантелями и эспандерами;</li> <li>- развивать чувство равновесия, силу, выносливость, ориентировку в пространстве, быстроту реакции;</li> <li>- воспитывать интерес к двигательной активности, уверенность, целеустремленность, стремление к здоровому образу жизни</li> </ul>	<p><u>Вводная часть:</u> Мотивация. Разминка. Ходьба с заданиями, бег, приседания, разминка для кистей рук.</p> <p><u>Основная:</u> подтянуть гантели к подмышкам; повороты туловища в стороны и гантели в стороны; стоя на ступе, гантели на плечах, затем выпрямлять; полуприседы, гантели в стороны; тянуть эспандер двумя руками за спиной, другая не двигается; шаги в стороны, наклон туловища и растягивать эспандер; сидя на ступе, эспандер растягивать и наклон вперед (8 раз)</p> <p><u>Заключительная:</u> растяжка, дыхательное упражнение «Часы», итог</p>

**АПРЕЛЬ 3-4 НЕДЕЛЯ**  
**Конспект №3-№4 (4 занятия)**

№ п/п.	Тема	Задачи	Содержание работы (используемые упражнения, игры и т.п.)
2.	«Согни и разогни»	<ul style="list-style-type: none"> <li>- совершенствовать знакомые упражнения с гантелями и эспандерами;</li> <li>- развивать чувство равновесия, силу, выносливость, ориентировку в пространстве, быстроту реакции;</li> <li>- воспитывать интерес к двигательной активности, уверенность, целеустремленность, стремление к здоровому образу жизни</li> </ul>	<p><u>Вводная часть:</u> Мотивация. Разминка. Ходьба с заданиями, бег, приседания, разминка для кистей рук.</p> <p><u>Основная:</u> шаги в стороны, гантели вверх; повороты туловища в стороны и гантели в стороны; стоя на ступе, гантели на плечах, затем выпрямлять; шаги на ступе, гантели сгибать к плечам; тянуть эспандер двумя руками за спиной, другая не двигается; шаги в стороны, наклон туловища и растягивать эспандер; сидя на ступе, эспандер растягивать и наклон вперед (8 раз)</p> <p><u>Заключительная:</u> растяжка, дыхательное упражнение «Обдуваем плечи», итог</p>

**МАЙ 1 НЕДЕЛЯ**  
**Конспект №1 Итоговое мероприятие.**

№ п/п.	Тема	Задачи	Содержание работы (используемые упражнения, игры и т.п.)
1.	«Сила, есть!»	<ul style="list-style-type: none"> <li>- совершенствовать знакомые упражнения с гантелями и эспандерами;</li> <li>- развивать чувство равновесия, силу, выносливость, ориентировку в пространстве, быстроту реакции;</li> <li>- воспитывать интерес к двигательной активности, уверенность, целеустремленность, стремление к здоровому образу жизни</li> </ul>	<p><u>Вводная часть:</u> Мотивация. Разминка. Ходьба с заданиями, бег, приседания, разминка для кистей рук.</p> <p><u>Основная:</u> шаги в стороны, гантели вверх; повороты туловища в стороны и гантели в стороны; стоя на стеле, гантели на плечах, затем выпрямлять; шаги на стеле, гантели сгибать к плечам; тянуть эспандер двумя руками за спиной, другая не двигается; шаги в стороны, наклон туловища и растягивать эспандер; сидя на стеле, эспандер растягивать и наклон вперед (8 раз)</p> <p><u>Заключительная:</u> растяжка, дыхательное упражнение «Часы», итог</p>

### **3.5. Формы и режим занятий**

Занятия проводятся с группой детей (до \_\_\_\_\_ человек) \_\_\_\_\_ половине дня 2 раза в неделю. Продолжительность одного занятия 25 -30 минут. Занятия проводятся в физкультурном зале, укомплектованном всем необходимым оборудованием и пособиями с соблюдением гигиенических требований, предъявляемых к помещениям, предназначенным для занятий физической культурой.

#### **Структура занятия**

Структура каждого занятия определяется его содержанием. Каждое занятие включает в себя 3 части: вводную часть, основную и заключительную часть.

Для реализации программы предусмотрены три учебных модуля: классическая степ-аэробика, танцевальная степ-аэробика и силовая степ-аэробика, в соответствии с этим структура занятий **классической степ-аэробикой(первый год обучения) предусматривает:**

- вводную часть, включающую познавательную информацию, приемы мотивации, разминку;
- основную часть с непосредственным выполнением упражнений на ступе;
- заключительную часть, включающую подвижную игру, дыхательные упражнения, итог занятия.

**Структура занятий танцевальной и силовой степ-аэробикой (второй год обучения) предусматривает:**

- вводную часть, включающую познавательную информацию, приемы мотивации, разминку;
- основную часть с непосредственным выполнением танцевальных упражнений, связок на ступе и выполнением силовых упражнений на ступе, с использованием элементарного физкультурного оборудования;
- заключительную часть, содержащую элементы стретчинга, дыхательные упражнения, итог занятия.

### **3.6. Развивающее оценивание качества образовательной деятельности по Программе**

**Диагностика** организуется с целью определения эффективности работы по программе: 2 раза в год (в октябре и мае, *при необходимости, по согласованию с родителями и мед.персоналом*),

**Таблица №6**

Ф.И. ребенка	Показатели педагогической диагностики для детей 5-7 лет							
	Проявляет интерес к занятиям, активным движениям		Сформировано устойчивое равновесие, правильная осанка		Проявляет уверенность, общую выносливость		Владеет техникой основных базовых шагов	
	Н.г	К.г	Н.г	К.г	Н.г	К.г	Н.г	К.г

Всего баллов:

Уровень усвоения материала в группе:

**Таблица №7**

Ф.И. ребенка	Показатели педагогической диагностики для детей 5-7 лет							
	Движения, связи в танцевальном стиле, развито чувство ритма		Развита ориентировка в пространстве		Развита координация движений рук и ног, быстрота реакции		Владеет упражнениями с эспандерами и гантелями	
	Н.г	К.г	Н.г	К.г	Н.г	К.г	Н.г	К.г

Всего баллов:

Уровень усвоения материала в группе:

#### **Оценка уровня развития:**

**3 балла:** ребенок при показе правильно выполняет упражнения, знает их последовательность; движения четкие и правильные; движения рук и ног

скоординированы; развито чувство равновесия; изменяет движения в соответствии со сменой темпа музыки; проявляет самостоятельность и творчество (эмоции) при выполнении упражнений.

**2 балла:** ребенок требует повтора показа упражнений несколько раз, делает ошибки в последовательности упражнений; движения недостаточно четкие; делает ошибки в координации рук и ног; иногда теряет чувство равновесия; иногда изменяет движения в соответствии со сменой темпа музыки; иногда проявляет самостоятельность и творчество (эмоции) при выполнении упражнений.

**1 балл:** ребенок выполняет движения только с помощью взрослого; координация движений рук и ног нарушена; не развито чувство равновесия; не изменяет движения в соответствии со сменой темпа музыки; не проявляет самостоятельность и творчество (эмоции) при выполнении упражнений.

#### **Ранжирование успехов воспитанников:**

- высокий уровень: 27 - 21 балла
- средний уровень: 20 - 14 баллов
- низкий уровень: 13 – 9 баллов

### **3.7. Условия реализации программы**

Для реализации дополнительной программы в ДОУ созданы необходимые условия. В детском саду оборудован спортивный зал со спортивным инвентарем, для повышения уровня двигательной активности и проведения кружка «Степ-аэробики».

#### **Материально - техническое обеспечение реализации Программы**

Занятия проводятся в физкультурном зале, укомплектованном всем необходимым оборудованием и пособиями с соблюдением гигиенических требований, предъявляемых к помещениям, предназначенным для занятий физической культурой.

Основное и вспомогательное оборудование: ступы деревянные (по количеству детей), гантели (по 2 штуки на ребенка), эспандеры (по количеству детей), музыкальный центр, аудиозаписи, контейнер для хранения физкультурного оборудования, бубен.

**Аудиоматериалы:** Делайте зарядку, песенка о зарядке, кузнечик, веселые путешественники, песенка о лете, разноцветная игра, «Подрываивание», «Кот и мыши», «Гуляем – собираемся в круг», Для Скульптуры – аэробика, Детские - Аэробика Для Бобика, Детская - Аэробика Забавные уроки20, для фитнеса - Аэробика 2012, Детская аэробика - червячки, Пчёлка жужужу детская мелодия - детский ритм.

## **Список литературы**

1. Белова Т.А. Использование степ - платформы в оздоровительной работе с детьми. / Справочник старшего воспитателя - №7, 2009.
2. Кузина И. Степ-аэробика для дошкольников // Дошкольное образование, 2008г.
3. Лях В.И. Развитие координационных способностей у дошкольников- М.: Спорт, 2019.
4. Машукова Ю.М. Степ-гимнастика в детском саду /научно-практический журнал «Инструктор по физкультуре» № 4. 2009.
5. Степ-аэробика / журнал «Здоровье – спорт» №2. 2010.
6. «Степ-данс» - шаг навстречу здоровью // Дошкольная педагогика №1/01/11
7. Степ-аэробика / журнал «Здоровье – спорт» №2. 2010.
8. Сулим Е.В. «Занятия физкультурой: игровой стретчинг для дошкольников» М.: ТЦ Сфера, 2018».
9. Сулим Е. В. Детский фитнес. Физическое развитие детей 5-7 лет М.: ТЦ Сфера, 2021».
10. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-Фи-Дансе»: (Танцевально – игровая гимнастика для детей) Учебно-методическое пособие. – СПб. Детство-пресс., 2000.
11. Чудо-платформа / журнал «Обруч» № 6. 2008.

**ПРИЛОЖЕНИЯ К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ (ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ) ПРОГРАММЕ  
СПОРТИВНО – ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«СТЕП-АЭРОБИКА»**



**Основные правила техники выполнения степ - тренировки:**

**Для сохранения правильного положения тела во время**

**степ – аэробики необходимо:**

1. Держать плечи развёрнутыми, грудь вперёд, ягодицы напряжёнными, колени расслабленными;
2. Избегать перенапряжения в коленных суставах;
3. Избегать излишнего прогиба спины;
4. Не делать наклон вперёд от бедра, наклоняться всем телом;
5. При подъёме или опускании со степ - платформы всегда использовать безопасный метод подъёма;
6. Стоя лицом к степ - платформе, подниматься, работая ногами, но не спиной;
7. Держать степ-платформу близко к телу при её переносе;
8. Выполнять шаги в центр степ - платформы;
9. Ставить на степ-платформу всю подошву ступни при подъёме, а, спускаясь, ставить ногу с носка на пятку, прежде чем сделать следующий шаг;
10. Опускаясь со степ - платформы, оставаться стоять достаточно близко к ней.
11. Не отступать больше, чем на длину ступни от степ - платформы;
12. Не начинать обучение детей работе рук, пока они не овладеют в совершенстве движениями ног;
13. Не подниматься и не опускаться со степ - платформы, стоя к ней спиной;
14. Делать шаг с лёгкостью, не ударять по степ - платформе ногами

## Приложение №2

### Подвижные игры с использованием степ-платформ для детей 5-7 лет

Занятия степ-аэробикой доставляют малышам большое удовольствие. Во-первых, это огромный интерес ребят к занятиям, не иссякающий на протяжении всего учебного года. Во-вторых, у детей формируется устойчивое равновесие, потому что они занимаются на уменьшенной площади опоры. В-третьих, это развитие у ребенка уверенности, ориентировки в пространстве, общей выносливости, совершенствование точности движений. А так же воспитание физических качеств: ловкости, быстроты, силы. Повышается выносливость, а вслед за этим и сопротивляемость организма. Но самое главное достоинство степ - аэробики - её **оздоровительный эффект**.

- Степ-аэробикой можно заниматься в различных вариантах:
- в форме полных занятий оздоровительно-тренирующего характера с детьми старшего дошкольного возраста, продолжительностью 25-30 минут;
  - как часть занятия, продолжительностью от 10 до 15 минут;
  - в форме утренней гимнастики, что усиливает ее оздоровительный и эмоциональный эффект;
  - в подвижных играх;
  - в показательных выступлениях детей на праздниках;
  - как степ-развлечения.

#### **«Никонориха»**

Дети стоят в кругу. Между двумя детьми кладётся степ. Дети поют, выполняя движения в соответствии с текстом.

Никонориха коров пасла (руки на поясе, пружинистые движения ногами).

Запустила в огород козла (разводят руки в стороны).

Никонориха ругается (сердито грозят пальцем),  
А козёл-то улыбается (улыбаясь, изображают рожки).  
Раз, два, три – беги!

Дети, между которыми стоял степ, бегут в разные стороны по кругу наперегонки. Кто первый зайдёт степ, тот и победил.

### **Игра малой подвижности «Маланья».**

Дети стоят по кругу на степ-платформах. В центре круга водящий тоже на степе.

Дети поют слова игры, выполняя движения в соответствии с текстом.

У Маланьи, у старушки (разводят руки в стороны)

Жили в маленькой избушке (изображают руками крышу над головой)

Семь сыновей, все без бровей, (проводят пальцами по бровям)

Вот с такими ушами, (рисуют большие уши)

Вот с такими глазами, (рисуют большие глаза)

Вот с такой бородой, (показывают длинную бороду, наклоняясь до земли)

Ой-ой-ой, ой-ой-ой. (качают головой)

Они не пили, не ели

На Маланью всё смотрели, (показывают на водящего)

И все делали вот так. Как?

Водящий показывает движение на степе, все повторяют.

### **«Белый медведь и моржи»**

Дети – «моржи», степы – «льдины» в произвольном порядке стоят на полу.

Водящий ребенок – «белый медведь» с обручем в руках. Моржи находятся на льдинах. По сигналу «Белый медведь!» водящий делает два шага вперёд и показывает любое движение. По второму сигналу «Моржи!» дети спускаются со степов и повторяют движение водящего. По сигналу «Ловля» водящий пытается поймать «моржей» и надеть на них обруч. Если «морж» забрался на льдину, то есть встал на степ, ловить его не разрешается. Долго задерживаться на «льдине» нельзя.

### **«Самый ловкий»**

За линией 5-6 детей, в руках у каждого предмет (кегля). На другом конце зала на стенах лежат по одному кубику. По сигналу «Бегом!» дети быстро бегут к стенаам кладут мяч, берут кубик и быстро возвращаются на свое место. Сигнал к выполнению может быть любой (прыжками, подскоками и т.п.). Выигрывает тот, кто первый поменял предмет и вернулся на место.

### **«Разноцветный мячик»**

По залу расставлены стены. Выбирается водящий.

Дети передают мяч по кругу, произнося слова игры:

«Разноцветный мячик

По дорожке скачет.

По дорожке, по тропинке,

По тропинке, до осинки,

От осинки поворот,

Прямо к ... (имя ребёнка, у кого в руках оказался мяч) в огород.

После слов «Раз, два, три – лови!» игроки перебегают с пенька на пеньек, а водящий бросает мячом в них. Если он попадает мячом в игрока, находившегося на полу, то тот становится водящим. Долго стоять на стеле нельзя.

### **«Паук»**

В одном из углов зала обозначается обручем место, где живет «паук» (водящий). В другой стороне зала расположены стены. Остальные дети изображают мошек, стены – домики мошек.

Мошки стоят напротив паука и читают стихотворение:

Раз, два, три, четыре,

Жили мошки на квартире,

К ним повадился сам друг,

Крестовик-большой паук,

Пять, шесть, семь, восемь,

Паука мы все попросим,

Ты, паук, к нам не ходи,

Лучше всех нас догони.

По сигналу мошки бегут к степам, стараясь занять домик, паук догоняет.

### **«Атомы»**

Степы расположены по залу в хаотичном порядке.

Под музыку дети бегают по залу, с окончанием музыки по сигналу «Атомы по три (два, одному)!», дети забегают на степ по три (два, одному) человека, стараясь не упасть и удержать равновесие.

### **«Дед Мазай»**

Степы расположены на одной стороне зала, за степами находится водящий – «Дед Мазай». Остальные дети – «зайцы». Зайцы договариваются, какое упражнение они будут показывать на степе и идут к водящему со словами:

- Здравствуй, Дедушка Мазай! Ты из лодки вылезай!
- Зайцы, зайцы, заходите, обо всём мне расскажите!
- Где мы были, мы не скажем, а что делали, покажем.

Дед Мазай должен сказать название упражнения, которое выполняют зайцы (например, «галочка», «петушок», «шаг принцессы» и т.д.). Если он угадал, по сигналу начинает ловить зайцев. Пойманные зайцы встают на степ.

### **«Космонавты»**

Степов «ракет» на один меньше, чем игроков. Все дети свободно маршируют по залу, проговаривая слова:

Ждут нас быстрые ракеты  
Для полётов на планеты,  
На какую захотим,  
На такую полетим.

Но в игре один секрет:

Опоздавшим места нет.

После этих слов дети разбегаются и занимают «ракеты». Ребенок, оставшийся без степа, пропускает игру.

### **Баба-Яга**

В зале расположено 5-6 степов (меньше чем детей). На одной стороне зала располагается Баба-Яга. Дети направляются к Бабе-Яге со словами:

Баба-Яга костяная нога

Печку топила, кашу варила,

Села на ведро

И поехала в кино.

А в кино-то не пускают

Только за уши таскают!

После слов, Баба-Яга начинает догонять детей на одной ноге (взяв вторую ногу в руку). Дети так же скачут на одной ноге. Можно отдохнуть недолго на степе (поменять ногу), т.к. на степе пятнать нельзя.

### **Игра «Я люблю степ»**

*(дети делятся в две шеренги и распределяются друг против друга)*

Придумал друг мой озорной веселую игру (шаг на степ и со стена правой ногой)

Теперь игра его со мной и в холод и в жару! (шаг на степ и со стена левой ногой)

Себя он стукнул по лбу: «Хей! » (стоя на степе, имитируя удар по лбу произнести «Хей»- притоп правой ногой на степ, руки поднять вверх);

Пора позвать сюда друзей (дети подходят друг к другу и выполняют дружелюбное объятие)

Когда пришли к нему друзья (встают на степ)

Он крикнул им: «Привет! » (стоя на степе - дети произносят слово «привет»)

Эх, как безумно рад вам я, не виделись сто лет (дети хлопают друг друга по плечам).

Спасибо вам, спасибо вам! Спасибо вам, друзья! (дети пожимают руки друг другу). За то, что любите вы степ, без памяти как я!

## Приложение №3

### Игровые задания на степ-платформах для детей 5-7 лет

1. «Птички на ветке» - сидение на корточках на степе.
2. «Флюгер на крыше» - кружение в обе стороны на степе. Одна рука отведена в сторону.
3. «Самолет» - стоя на степе, ноги вместе руки в стороны на высоту плеч, руки – крылья самолета, который при полете делает наклон то вправо, то влево.
4. «Пингвины» - спрыгивание, запрыгивание на степ.
5. «Перебрось мяч» - парное упражнение. Перебрасывание мяча, стоя на степах.
6. «Аист на крыше» - стойка на одной ноге с открытыми глазами.
7. «Стойкий оловянный солдатик» - стойка на степе на одной ноге, вторая согнута в колене, отведена назад.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 151325621799860972593249704829105498913750279389

Владелец Дмитриева Наталья Геннадьевна

Действителен С 27.03.2025 по 27.03.2026