

СОГЛАСОВАНО
Педагогическим советом
детского сада № 52 «Крепыш» -
филиала АН ДОО «Алмазик»
Протокол № 1
«23» августа 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий д/с № 52 «Крепыш»
- филиалом АН ДОО «Алмазик»
И.И.И. А.Н. Федуллова
«23» августа 2021 г.

**Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно – спортивной направленности
«Крепыш» - Степ-аэробика
детского сада № 52 «Крепыш» - филиала АН ДОО «Алмазик»
для детей 4-6 лет на 2021-2022 учебный год**



Разработчик:
Музыкальный руководитель детского сада № 52 «Крепыш»
Курмангалиева Т.О.

г. Мирный 2021 г.

№	Содержание программы	Страница
1.	Целевой раздел	3
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Учебный план	4
1.3.	Цели и задачи реализации Программы	5
1.4.	Принципы и подходы к формированию Программы	5
1.5.	Значимые характеристики особенностей воспитанников	6
1.6.	Планируемые результаты освоения Программы	7
2.	Содержательный раздел	8
2.1.	Основные методы организации образовательного процесса	8
2.2.	Структура занятия	8
2.3.	План реализации Программы	9
2.4.	Мониторинг возможных достижений воспитанников	11
3.	Организационный раздел	12
3.1.	Расписание занятий	12
3.2.	Материально-техническое обеспечение	12
3.3.	Программно-методическое обеспечение	13
	Приложение	14
	Календарный план обучения (Приложение №1)	14

1. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

Дошкольный возраст в развитии ребёнка – это период, когда закладывается фундамент его здоровья, физического развития и культуры движений. Забота о здоровье ребёнка взрослого человека стала занимать во всем мире приоритетные позиции, поскольку любой стране нужны личности творческие, гармонично развитые, активные и здоровые. Сегодня важно нам, взрослым, формировать и поддерживать интерес к оздоровлению, как самих себя, так и своих детей.

Воспитание уважительного отношения к своему здоровью необходимо начинать с детства. По мнению специалистов – медиков, 75 % всех болезней человека заложено в детские годы. Здоровый и развитый ребенок обладает хорошей сопротивляемостью организма к вредным факторам среды и устойчивостью к утомлению, социально физиологически адаптирован. В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребенка, происходит его интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, а также необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни. Сохранение и укрепление здоровья дошкольников – одна из актуальных проблем нашего времени. Однако состояние здоровья детей сегодня далеко не соответствует ни потребностям, ни потенциальным возможностям современного общества. Заболеваемость детей, посещающих детские сады, продолжает оставаться высокой.

Здоровье ребёнка зависит от ряда факторов – биологических, экологических, социальных, гигиенических, демографических, климатических условий, а именно:

- наследственность;
- неблагоприятная экологическая обстановка;
- электронно-лучевое и “металлозвуковое” облучение детей (компьютерные игры, длительное пребывание перед телевизором, просмотр видеофильмов, постоянно звучащая рок-музыка);
- образ жизни (который оказывает наибольшее влияние на состояние здоровья), а также от характера педагогических воздействий.

Потребность в движении, повышенная двигательная активность – наиболее важные биологические особенности детского организма.

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

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Крепыш» - Степ-аэробика детского сада № 52 «Крепыш» - филиала АН ДОО «Алмазик» для детей 4-6 лет на 2021-2022 учебный год - (далее Программа) разработана на основе программ и технологий: «Степ-аэробика полное наименование для дошкольников» И. Кузиной, «Са-Фи-Дансе»: (Танцевально – игровая

гимнастика для детей) Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г., «Детский фитнес» Сулим Е.В Программа составлена за рамками содержания ООП детского сада.

Отличительные особенности программы

Степ — это ступенька высотой не более 8 см, шириной 25 см, длиной 40 см. Снаряд очень полезен в работе с детьми. Это огромный интерес детей к занятиям степ-аэробикой, не иссякающий на протяжении всего учебного года. У детей формируется устойчивое равновесие, потому что они занимаются на уменьшенной площади опоры, развивается уверенность, ориентировка в пространстве, общая выносливость, формируется физические качества: ловкость, быстрота, сила и др. Повышается выносливость, а вслед за этим и сопротивляемость организма. Но самое главное достоинство степ - аэробики — ее оздоровительный эффект и профилактика плоскостопия и нарушение осанки.

Новизна программы заключается в том, что наряду с традиционными формами упражнений, проводятся специальные упражнения по степ – аэробике, а также логоритмические упражнения. Оптимальное сочетание которых в ходе занятий позволяет решать не только задачи по физическому воспитанию, но и развивать координацию движений и речь. У детей, занимающихся оздоровительной аэробикой повышаются адаптивные возможности организма благодаря регулярной направленной двигательной активности, положительным эмоциям (музыкальное сопровождение, стимул научиться танцевать, сформировать красивую фигуру, быть здоровым и бодрым). Степ аэробика популярна во всем мире. Этот ритмичные движения вверх и вниз по специальной степ платформе. Степ аэробика используется для профилактики заболеваний. Которые вызваны гиподинамией, т.е. недостатком движений. Она развивает подвижность в суставах. Формирует свод стопы. Тренирует равновесие и позволяет сжигать большое количество калорий. Занятия усложняется и, несмотря на внешнюю простоту, упражнения могут быть весьма непростыми для выполнения. Степ аэробика уникальна в своем роде: особых приспособлений не надо, достаточно шаговой скамейки и мяча. Мяч подойдет любой от теннисного, до футбольного. Степ аэробикой можно заниматься в различных вариантах. -В форме утренней гимнастики, что усиливает ее оздоровительный и эмоциональный эффект. В показательных выступлениях на праздниках. Как степ развлечение.

1.2. Учебный план.

Занятия проводятся во II половине дня по группам, форма организации групповая. Продолжительность занятия в средней группе - 20 минут, в старшей группе - 25 минут.

Возраст	Продолжительность занятий в минутах	Количество занятий в неделю	Количество занятий в месяц	Количество занятий в учебный год
<i>4-5 лет</i>	<i>20</i>	<i>2</i>	<i>8</i>	<i>72</i>
<i>5-6 лет</i>	<i>25</i>	<i>2</i>	<i>8</i>	<i>72</i>

1.3 . Цели и задачи реализации Программы

Цель программы: создать условия для укрепления здоровья детей, повышение сопротивляемости организма; создание условий для формирования у детей дошкольного возраста потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Задачи:

Обучающие:

- ✓ формирование навыков правильной осанки развитие мышечной системы через упражнения на степ – платформах;
- ✓ формирование умения детей ритмически согласованно выполнять простые движения под музыку;
- ✓ выработка четких координированных движений во взаимосвязи с речью;
- ✓ обучение базовым шагам, выполнению основных движений и комплексов физических упражнений на степ- платформе;

Развивающие:

- ✓ укрепление здоровья детей средствами степ- аэробики;
- ✓ развитие двигательных способностей детей и физических качеств (быстроту, силу, гибкость, подвижность в суставах, ловкость, координацию движений и функцию равновесия для тренировки вестибулярного аппарата ребенка);
- ✓ повышение общей работоспособности организма: улучшение деятельности сердечно- сосудистой и дыхательной системы, укрепление опорно- двигательного аппарата, профилактика плоскостопия;

Воспитательные:

- ✓ воспитывать эмоционально-положительного отношения и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности;
- ✓ воспитывать морально-волевых качеств: ответственности, целеустремленности, чувства уверенности в себе; выносливость;
- ✓ воспитывать активность, инициативность, самостоятельность, настойчивость;
- ✓ воспитывать способность к сопереживанию, взаимопомощи, взаимоподдержке;

1.4. Принципы и подходы к формированию Программы

Программа опирается на научные принципы ее построения, что учитывается при организации образовательного процесса:

1. *Сознательности и активности занимающихся* - сознательность представляет собой категорию, отражающую способность человека правильно разбираться в объективных законах, понимать их и в соответствии с ними осуществлять свою деятельность, активность – это мера или величина проявляемой человеком деятельности, степень его включения в работу. Активность обучаемого является главным показателем меры его сознательного отношения к учебному процессу. Важнейшими признаками активности являются инициатива, самостоятельность и творчество;

2. *Наглядности* - предполагает широкое использование в процессе обучения и воспитания зрительных ощущений, восприятий, образов, а также всех других органов чувств, благодаря которым достигается непосредственный контакт с действительностью;

3. *Систематичности* - физическое воспитание надо осуществлять регулярно, при оптимальном чередовании допустимых нагрузок с необходимым отдыхом;

4. *Доступности и индивидуализации* - обучения выражается в дифференциации учебных заданий и способов их решения (средств, методов, форм организации занятий и пр.) в соответствии с индивидуальными особенностями занимающихся;

5. *Прогрессирования* - выражает тенденцию постепенного, но неуклонного повышения требований к занимающимся.

6. *Систематичности и последовательности*. Для полноценного физического совершенства необходимо соблюдение системности, непрерывности всего материала и повторение его на последующих занятиях.

7. *Оздоровительной направленности*. При проведении занятий необходимо учитывать возраст детей, их физическую подготовку и обеспечить рациональную двигательную нагрузку.

8. *Доступности и индивидуализации*. Планируя занятия, необходимо учитывать индивидуальные особенности каждого ребёнка, его интересы и возможности.

9. *Гуманизации*. Все занятия строятся на основе комфортности, доверительного общения с взрослым и сверстниками.

10. *Творческой направленности*, результатом, которого является самостоятельное создание ребёнком новых движений, основанных на использовании его двигательного опыта.

11. *Наглядности*. Принцип тесно связан с осознанностью: то, что осмысливается ребёнком при словесном задании, проверяется практикой, воспроизведением движения, в котором двигательные ощущения играют важную роль.

1.5. Значимые характеристики особенностей воспитанников

Характеристика возрастных особенностей среднего дошкольного возраста (4-5 лет)

Взросли физические возможности детей: движения их стали значительно более уверенными и разнообразными. Дошкольники испытывают острую потребность в движении. В случае ограничения активной двигательной деятельности они быстро пере возбуждаются, становятся непослушными, капризными. Поэтому в средней группе особенно важно наладить разумный двигательный режим, наполнить жизнь детей разнообразными подвижными играми, игровыми заданиями, танцевальными движениями под музыку, хороводными играми.

Уделяя внимание развитию детской самостоятельности, необходимо широко использовать приемы индивидуального подхода, следуя правилу: не делать за ребенка то, что он в состоянии сделать самостоятельно. Но при этом он исходит из реального уровня умений, которые могут значительно различаться у разных детей. Поэтому если для одних детей будет достаточно простого напоминания о нужном действии, совета, то для других необходим показ или совместное действие с ребенком — в этом проявляется одна из особенностей детей. Примечательной особенностью детей является фантазирование, нередко они путают вымысел и реальность. Яркость фантазий расширяет рамки умственных возможностей детей и используется инструктором для обогащения детского игрового опыта: придумывания в игре фантастических образов животных, людей, сказочных путешествий.

На пятом году жизни дети проявляют интерес к вопросам пола, начинается осознание своей половой принадлежности. Дети отмечают внешнее различие между мальчиками и девочками.

Характеристика возрастных особенностей старшего дошкольного возраста (5-6 лет)

У детей шести лет: продолжается формирование опорно-двигательного аппарата и сердечно-сосудистой системы; совершенствуется центральная нервная система, идет дифференциация ее различных отделов; улучшается моторика и координация движений. Это находит свое выражение в том, что у детей шестилетнего возраста: повышается двигательная активность; увеличивается сила и скорость движений; развивается способность выполнять несколько движений за одно упражнение; совершенствуются имеющиеся двигательные навыки. Дети становятся более выносливыми, справляются с возросшими физическими нагрузками. Их организм готов к постепенной смене режима дня.

Отмечается бурное развитие основных психических процессов. Память остается произвольной, однако при тренировке ее продуктивность значительно повышается. Начинают формироваться приемы произвольного и логического запоминания. Появляется

способность к произвольному вниманию, однако, оно неустойчивое. Одновременное восприятие охватывает не больше 1-2 объектов. Преобладает наглядно- и действенно-образное мышление. Начинает проявляться логическое мышление. Дети способны анализировать, систематизировать и группировать объекты по различным признакам, устанавливают простые причинно-следственные связи.

Самостоятельно проявляют интерес к познанию, наблюдают, интересуются новой информацией. Имеют базовый запас знаний об окружающем мире, на основе которого могут делать собственные выводы.

Могут проявлять волевые усилия, сосредотачиваться на деятельности, которая не вызывает особого интереса. Очень развито воображение. Любят фантазировать, придумывают яркие ассоциации и образы. Основным видом познавательной деятельности у детей данного возраста остается игра. Изменяются ее формы, содержание и уровень сложности. Дети играют с соблюдением правил. Преобладают подвижные и сюжетно-ролевые игры. У них проявляется потребность в самовыражении, они стремятся привлечь к себе внимание. Причем дети делают это всеми доступными способами, даже с помощью негативных поступков. В этом возрасте ребенок очень огорчается любым неудачам.

В 5-6 лет у ребенка закладываются основы его будущего морального облика. Нравственное воспитание первоклассников формируется при непосредственном участии взрослых. Дети чутко реагируют на негативное оценивание родителями их поступков. Поэтому ребенок может начать врать, чтобы не расстраивать их и избежать наказания. Родители по-прежнему являются примером для подражания, малыш копирует их привычки и поведение.

Они учатся управлять своими эмоциями, пытаются сдерживать слезы и агрессию (хотя это еще не всегда удается). Понимание того, что их окружает огромный и во многом непознанный мир приводит к формированию различных страхов, которые дети не могут контролировать.

В таком возрасте происходит окончательная половая идентификация, и ребенок во всем придерживается ее (выбор друзей, игрушек, ролей в играх).

Дети уже хорошо владеют навыками самообслуживания, могут выполнять все основные гигиенические процедуры. Значительно возрастает доля их самостоятельности в быту и повседневной жизни.

Дети в возрасте 5-6 лет достигают высокого уровня как познавательного, так и личностного развития, что является главным фундаментом для быстрого приспособления к школьной жизни и успешного обучения.

1.6. Планируемые результаты освоения Программы

Упражнения на степ доске, совмещённые с танцевальными шагами, дают возможность координировать, сочетать работу всех групп мышц, развивают координационные способности у детей, вырабатывают точность движений, ритмичность, ловкость, умение правильно распределять силы.

В результате освоения программы

- ✓ у детей сформируются начальные представления о здоровом образе жизни;
- ✓ Правильное выполнение упражнений комплекса степ – аэробики, способность следить за своей осанкой, дыханием;
- ✓ Повышаются показатели устойчивого равновесия, улучшение координации движений;
- ✓ Повышается уровень развития физических качеств детей (быстрота, сила, выносливость, ловкость, гибкость);
- ✓ Сформируется навык ритмически согласованно выполнять простые движения под музыку;
- ✓ Отношение к занятиям степ – аэробики и физической культуры будет эмоционально-положительным;

- ✓ Возрастет интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности;

2. Содержательный раздел

2.1. Основные методы организации образовательного процесса

Содержание программы основывается на положениях культурно-исторической теории Л.С. Выготского и отечественной научной психолого-педагогической школы о закономерностях развития ребенка в дошкольном возрасте, и обеспечивать в целом:

- сохранение и укрепление здоровья воспитанников;
- развитие позитивного эмоционально-ценностного отношения к окружающей среде, практической и духовной деятельности человека;
- развитие потребности в реализации собственных творческих способностей.

Основной формой организации деятельности является групповое занятие.

Для того, чтобы избежать монотонности образ процесса и для достижения оптимального результата на занятиях используются различная работа с воспитанниками:

- Индивидуальная
- Круговая тренировка
- Подвижные игры
- Логоритмика
- Интегрированная деятельность
- Сюрпризные моменты
- Показательные выступления

На занятиях используются следующие методы:

- Словесные (объяснения, указания и др.)
- Наглядные (показ педагога, просмотр видео и др.)
- Практические (выполнение упражнений и комплексов степ-аэробики)

2.2. Структура занятия

- 1) Подготовительная часть. Занимающиеся готовятся к началу занятия (переодеваются, кладут коврики, готовят степы).
- 2) Разминка. Выполнение комплекса развивающих упражнений.
- 3) Основная часть. Выполнение упражнений на степах под музыку.

- 4) Восстановительная часть (расслабление, восстановление дыхания).
- 5) Итоговая часть. Советы, пожелания, сборы.

2.3. План реализации Программы

Сентябрь

- 1.Развивать умение слышать музыку и двигаться в такт музыки.
- 2.Разучивание аэробных шагов. (ви-степ, открытый шаг, страддел, шоссе-подскок отбив ногу, без степов.
- 3.Развивать равновесие, выносливость.
- 4.Развивать ориентировку в пространстве. Познакомить со степ-дорожкой
- 5.Разучить комплекс №1 на степ - платформах

Октябрь

- 1.Совершенствовать комплекс №1
- 2.Учить правильному выполнению степ шагов на степенях. (подъем, спуск; подъем с оттягиванием носка
- 3.Научить начинать упражнения с различным подходом к платформе.
- 4.Развивать мышечную силу ног
- 5.Развивать умение работать в общем темпе
- 6.С предметами - мелкими мячами

Ноябрь

- 1.Разучить комплекс №2 на степ - платформах
- 2.Закреплять разученные упражнения с добавлением рук.
- 4.Разучивание новых шагов.
- 5.Развивать выносливость, равновесие, гибкость.
- 6.Укреплять дыхательную систему.
- 7.Развивать уверенность в себе.

Декабрь

- 1.Совершенствовать комплекс №2 на степ – платформах
- 2.Закреплять разученные упражнения с различной вариацией рук.
- 3.Разучивание шага с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед, с махом в сторону.
- 4.Продолжать учить выполнять упражнения в такт музыке
- 5.Развивать умения твердо стоять на степе

- 1.Разучить комплекс №3 на степ – платформах
- 2.Закреплять ранее изученные шаги.
- 3.Разучить новый шаг.
- 4.Развивать выносливость, гибкость.
- 5.Развитие правильной осанки

Январь

- 1.Совершенствовать комплекс №3 на степ – платформах
- 2.Продолжать закреплять степ шаги.
- 3.Учить реагировать на визуальные контакты
- 4.Совершенствовать точность движений
- 5.Развивать быстроту.
- 6.Комплекс№3 с гантелями

Февраль

- 1.Разучить комплекс №4
 - 2.Поддерживать интерес заниматься аэробикой
 - 3.Совершенствовать разученные шаги.
 - 4.Продолжать развивать равновесие, гибкость, силу ног.
 - 5.Воспитывать любовь к физкультуре.
 - 6.Развивать ориентировку в пространстве.
 - 7.Разучивание связок из нескольких шагов.
- Показ, объяснение, похвала, поощрение

Март

- 1.Совершенствовать комплекс №4
- 2.Разучивание прыжков.
- 3.Упражнять в сочетании элементов
- 4.Закрепление и разучивание связок из 3-4 шагов
- 5.Продолжать развивать мышечную силу ног.

Апрель

Повторение комплексов

Май

Закреплять разученное

Продолжать развивать выносливость, равновесие гибкость, быстроту.

Развивать умение действовать в общем темпе.

2.4. Мониторинг возможных достижений воспитанников

Мониторинг детского развития проводится два раза в год (в сентябре и мае). Эффективность усвоения Программы оценивается по уровню сформированности умений выполнять основные элементы (базовые шаги): Выполнение каждого основного элемента оценивается в трехбалльной системе:

1 балл - выполнение движений по показу, движения не четкие, не уверенные, скованные;

2 балла – выполнение движений по показу, объяснению, движения более уверенные, не скованные;

3 балла – выполнение движений самостоятельно, по объяснению, движения четкие, уверенные.

В результате подсчета среднего балла ребенок выходит на освоение программы на определенном уровне:

Высокий. Ребенок знает и выполняет все базовые шаги самостоятельно, с интересом, четко и уверенно.

Средний. Ребенок знает и выполняет базовые движения, но требуется некоторая помощь взрослого, движения не уверенные, скованные, требуют тренировки.

Низкий. Ребенок плохо ориентируется в базовых шагах, выполняет основные элементы только по показу взрослого, движения неуверенные, скованные.

Основные элементы упражнений в степ-аэробике:

- Базовый шаг (Basic Step)
- Шаг ноги врозь, ноги вместе (V-step)
- Приставной шаг (tap up, tap down)
- Шаги с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед (lift).
- Касание платформы носком свободной ноги (step tap).
- Шаги – ноги вместе, ноги врозь (Straddle up).
- Шаг с поворотом (turn step)
- Шаги в диагональном направлении, из угла в угол платформы
- Шаги через платформу в продольном направлении (across)
- Выпады (lunges)
- Шаги углом (L-step)

Ф.И. ребенка	Владение доской	Строевые упражнения	Игровая ритмика	Гибкость	Танцевальные шаги	Статическое равновесие
-----------------	--------------------	------------------------	-----------------	----------	----------------------	---------------------------

--	--	--	--	--	--	--

3. Организационный раздел.

3.1. Расписание занятий

№	День недели	Время	День недели	Время
Средняя группа «Незабудка»			Старшая группа «Клубничка»	
1	вторник	17.10-17.30	вторник	18.25-18.50
2	четверг	17.10-17.30	четверг	18.25-18.50
Средняя группа «Жемчужинка»			Старшая группа «Колокольчик»	
3	вторник	17.35-17.55	вторник	18.55-19.20
4	четверг	17.35-17.55	четверг	18.55-19.20
Средняя группа «Улыбка»				
5	вторник	18.00-18.20		
6	четверг	18.00-18.20		

3.2. Материально-техническое обеспечение

Наименование	Кол-во
Магнитофон	1
Степ – платформы	10
Мячи малого размера	10
Гантели	20

3.3. Программно-методическое обеспечение

1. Бардышева Т. Рассказываем стихи руками // Обруч. 1998. №5
2. Глазырина Л.Д. Физическая культура дошкольникам. М.: Владос, 1999
3. Журнал «Инструктор по физкультуре», №4 2009 год.
4. Журнал «Обруч», №1 2005 год.

5. Журнал «Обруч», №5 2007 год.
6. Здоровьесберегающая система дошкольного образовательного учреждения. Павлова М.А, Лысогорская М.В. Волгоград 2009
7. Картушина М.Ю. Логоритмические занятия в детском саду. М., 2004
8. Лечебно профилактический танец «Фитнес - данс». СПб. Детство - Пресс, 2007
9. Лисицкая Татьяна Газета «Спорт и школа» №13/2009
10. Приложение к журналу «Дошкольная педагогика», январь, февраль / 2005
11. Программа развития и воспитания детей в детском саду «Детство» / В.И. Логинова, Т.И. Бабаева, Н. А. Ноткина. СПб. Детство - Пресс, 2005
12. Погадаев Г.И., «Настольная книга учителя физической культуры» -М.: Физкультура и спорт, 2000-496с.
13. Рунова М.А. «Двигательная активность ребенка в детском саду», издательство МОЗАИКА - Синтез, Москва 2000 г.
14. «Степ-аэробика для дошкольников» И. Кузиной, «Са-Фи-Дансе»: (Танцевально – игровая гимнастика для детей) Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г., «Детский фитнес» Сулим Е.В.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Перспективно-календарный план обучения на 2021-2022 год

№ п/п	Дата	Тема занятия	Содержание
1	7.09.2021	Комплекс №1	1.Разминка – разные виды ходьбы и бега (обратить внимание на движение детей в соответствии ритму музыка) 2.Упражнение на равновесие «Фламинго», «Ровная дорожка» 3.Игровое задание «Быстрый бег», «Челночный бег» 4.Игровые упражнение «Веселые шаги» 5.Упражнение на гибкость (стоя на гимнастической скамейке, наклониться вперед, ноги, не сгибая в коленях).
2	9.09.2021		
3	14.09.2021	Комплекс «Весёлый гном»	Знакомство детей со степ – платформами. Беседа о технике безопасности на степ – платформах. Воспитание любви к физкультуре. Учить слушать и слышать музыку, двигаться в такт. Обучение овладению новыми комбинациями движений. Формирование навыков сотрудничества, взаимодействия, доброжелательности, самостоятельности, ответственности.
4	16.09.2021		
5	21.09.2021	Комплекс №2	Логоритмическое упражнение «Осенью». 1. Шаги со степа на степ. Руки в стороны, руки к плечам, в стороны. 2. Ходьба на степе, руки к плечам, локти отведены в стороны. Круговые движения согнутыми руками вперёд и назад. 3. Ходьба на степе, руки внизу вдоль туловища, плечи верх, плечи назад, плечи вниз.
6	23.09.2021		
7	28.09.2021	Комплекс «Клоуны»	Разучивание сопроводительных слов к комплексу текста. Закрепление знаний техники безопасности на степ – платформах. Разучивание комплекса. Обучение правильному выполнению степ шагов на степах (подъем, спуск, подъём с оттягиванием носка). Формирование потребности в движении. Формирование навыков сотрудничества, взаимодействия, доброжелательности, самостоятельности, ответственности.
8	30.09.21		
9	5.10.21.	Комплекс «Вырастем большими»	Знакомство детей с гантелями, их влиянием на различные группы мышц. Воспитание любви к физкультуре. Разучивание комплекса силовой гимнастики с гантелями.

10	7.10.21.		Развитие основных мышечных групп, работа над растяжением и укреплением мышц и связок. Формирование навыков сотрудничества, взаимодействия, доброжелательности, самостоятельности, ответственности.
11	12.10.21.	Комплекс № 3	1. Логоритмическое упражнение «Листья». 2. Разминка Комплекс ору малым мячом 1. Базовый шаг с передачей мяча перед собой. 2 Ви степ, с передачей мяча ад головой 3 Захлест (основной шаг), мяч к груди, вперед, к груди опустить вниз 4 Шаг со степа в сторону, руки с мячом развести в сторону чередуя с приседанием, поднимая руки вперед. 5. Шаг со степа вперед правой и левой ногой, на степ назад правой и левой, поднимая и опуская плечи. 6. Прыжки, стоя боком на степе, руки на поясе; ноги врозь на пол, ноги вместе, вернуться в исходное положение. Разучивание основных и базовых шагов с начало без степа, а затем со степами.
12	14.10.21.		
13	19.10.21.	Комплекс «Животные Африки»	Беседа о животных, обитающих на континенте Африка. Практика: Разучивание комплекса. Разучивание новых шагов. Развитие выносливости, равновесия, гибкости. Укрепление дыхательной системы. Формирование навыков сотрудничества, взаимодействия, доброжелательности, самостоятельности, ответственности.
14	21.10.21.		
15	26.10.21.	Комплекс № 4	1. Логоритмическое упражнение «Снежная баба». 2. Наклон головы вправо – влево. 3. Поднимание плеч вверх – вниз. 4. Ходьба обычная на месте на степе. 5. Приставной шаг вперед со степа на пол и обратно на степ. 6. Приставной шаг назад. 7. Приставной шаг вправо (влево) со степа, вернуться в исходное положение. 8. Приставной шаг вперед – назад; вправо – влево. 9. Ногу назад, за степ – руки вверх, вернуться в и.п. 10. Выпад ногой вперед, руки в стороны.
16	28.10.21.		
17	2.11.21.	Подвижные игры на степ – платформах	Разучивание текста – сопровождения к игре. Разучивание подвижных игр «Пингвины на льдинах», «Найди свой домик». Повторение техники безопасности на степ –

18	9.11.21.		платформах. Формирование навыков сотрудничества, взаимодействия, доброжелательности, самостоятельности, ответственности.
19	11.11.21.	Комплекс № 5	1 Ходьба в колонне в чередовании с бегом; 2 Ходьба на носках, пятках, внешней стороне стопы; 3 Бег змейкой между степами и перепрыгиванием (перешагиванием) через них; 4 Ходьба по коррекционным дорожкам (во время ходьбы дети берут Правой рукой мяч малого диаметра); 5 Перестроение в три звена к ступице - платформам (заранее разложенным); 6 Ходьба на месте, поворот к степам. 7 Логоритмическое упражнение «Снеговик».
20	16.11.21.		
21	18.11.21.	Комплекс «Быстрые ножки»	Воспитание красоты и грациозности в выполнении физических упражнений под музыку. Разучивание комплекса упражнений. Закрепление ранее изученных шагов. Разучивание новых шагов. Развитие выносливости, гибкости. Закреплять умения сохранять правильную осанку при выполнении упражнений. Формирование навыков сотрудничества, взаимодействия, доброжелательности, самостоятельности, ответственности.
22	23.11.21.		
23	25.11.21.	Комплекс «Лучики». «Быстрый ручеек»	Фитнес-тренировка. Продолжение закрепления степ- шагов. Совершенствовать точность движений. Развивать быстроту и гибкость. Формирование навыков сотрудничества, взаимодействия, доброжелательности, самостоятельности, ответственности.
24	30.11.21.		
25	2.12.21.	Комплекс «Море волнуется». Стретчинг «Самолет»	Продолжение знакомства детей с названиями шагов и упражнений степ-аэробики, с дыхательной гимнастикой. Закрепление знаний техники безопасности на степ – платформах. Разучивание связок из нескольких шагов. Упражнения стретчинга: «Самолёт», «Солнечные лучики». Поддержание интереса к занятиям аэробикой. Совершенствование разученных шагов. Закрепление навыка в сохранении равновесия, гибкости, силы ног. Воспитание любви к физкультуре. Развивать ориентировку в пространстве.
26	7.12.21.		
27	9.12.21.	Комплекс Акробатика	Ознакомление с терминами, используемыми в акробатике. Разучивание акробатических упражнений: вис на гимнастической стенке спиной к стене, ходьба по гимнастической скамейке.

28	14.12.21.		Стретчинг «Колобок». Подвижные игры «Курочка и цыплята», «Охотники в лесу». Формирование навыков сотрудничества, взаимодействия, доброжелательности, самостоятельности, ответственности.
29	16.12.21.	Комплекс № 6	1. Ходьба в колонне в чередовании с бегом; 2. Ходьба на носках, пятках, внешней стороне стопы; 3. Бег змейкой между степами и перепрыгиванием (перешагиванием) через них; 4. перестроение в три звена к ступу - платформам (заранее разложенным); 5. Ходьба на месте, поворот к степам.
30	21.12.21.		
31	23.12.21.	Комплекс № 7	1.Закреплять разученные упражнения с добавлением рук. 2.Развивать выносливость, равновесие, гибкость. 3.Развивать ориентировку в пространстве.
32	28.12.21.		1.Продолжать учить работать в общем темпе. 2.Развитие правильной осанки. 3.Закреплять ранее изученные шаги.
	30.12.21.	Комплекс № 12, 13	1.Разучивать комплекс № 11,12, силовая гимнастика с мячом. 2.Продолжать закреплять степ шаги. 3.Учить реагировать на визуальные контакты. 4.Совершенствовать точность движений. 5.Развивать быстроту.
33	11.01.22.		
34	13.01.22.		
35	18.01.22.	Комплекс «Лошадки»	Знакомство с новыми комбинациями движений. Воспитание нравственно–волевых черт личности. Формирование навыков сотрудничества, взаимодействия, доброжелательности, самостоятельности, ответственности. Силовая гимнастика с гимнастическими палками. Стретчинг.
36	20.01.22.		
37	25.01.22.	Комплекс № 14	1.Ходьба в колонне в чередовании с бегом; 2. Ходьба на носках, пятках, внешней стороне стопы; 3.Бег змейкой между степами и перепрыгиванием (перешагиванием) через них; 4. Логоритмическое упражнение «Зима». 5. Перестроение в три звена к ступу - платформам (заранее разложенным); 7. Ходьба на месте, поворот к степам.
38	27.01.22.	Комплекс «Школа мяча»	Ознакомление детей с разными способами передачи мяча друг другу. Разучивание комплекса. Формирование правильного выполнения упражнений. Силовая гимнастика с мячами. Развитие мышечной силы рук, обучение умению работать в общем темпе, в соответствии с музыкой, с
39	24.01.2022		

	1.02.22.		мелкими мячами. Воспитание любви к физкультуре. Формирование навыков сотрудничества, взаимодействия, доброжелательности, самостоятельности, ответственности.
40	3.01.21.	Комплекс № 15	1 Логоритмическое упражнение «Веснянка».
41	8.01.22.		2 Одновременно с ходьбой на степе выпрямить руки вверх, разжимая кулаки, посмотреть на них; руки к плечам, кисти сжать в кулаки. 3 Шаг на степ – со степа, бодро работая руками. 4 Одновременно с ходьбой на степе раскачивать руки вперед – назад с хлопками спереди и сзади.
42	10.01.22.		Соединить все разученные шаги в танцевально - ритмической композиции «Флешмоб» Подвижная игра «Пчелка». Игра повторяется 2-3 раза. Дети убирают степы в определенное место и рассаживаются на ковре.
43	15.01.22.		Заключительная часть 1 Упражнения на расслабление «Птички» 2 Упражнение на дыхания «Филин».
44	17.02.22.	Комплекс № 16	1.Ходьба обычная на месте (Дети должны почувствовать музыку, уловить темп движения, настроиться).
45	22.02.22.		2. Логоритмическое упражнение «Радуга - дуга». 3. Ходьба на степе. 4.Приставной шаг назад со степа на пол и обратно на степ, правой ноги, бодро работая руками. 5.Приставной шаг назад со степа, вперед со степа. 6.Ходьба на степе; руки поочередно вперед, вверх, вперед, вниз.
46	24.02.22.	Комплекс «Морячки»	Беседа о профессии моряков, их досуге. Просмотр видео танца моряков. Закрепление знаний техники безопасности на степ – платформах.
47	1.03.22.		Разучивание комплекса «Яблочко». Формирование навыков ориентировки в пространстве, знакомство с новыми шагами. Закрепление разученных упражнений с различной вариацией рук. Разучивание шага с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед, с махом в сторону. Слушать музыку, слышать сильную долю. Закреплять навык твердо стоять на степ–платформе. Воспитание сотрудничества, взаимодействия, доброжелательности, самостоятельности, ответственности.

48	3.03.22.	Комплекс № 17	1. Логоритмическое упражнение «Весна».
49	10.03.22.		2. Ходьба обычная на месте на степе. 3. Приставной шаг вперед со степа на пол и обратно на степ. 4. Приставной шаг назад. 5. Приставной шаг вправо (влево) со степа, вернуться в исходное положение. 6. Приставной шаг вперед – назад; вправо – влево. 7. Ногу назад, за степ – руки вверх, вернуться в и. п 8. Выпад ногой вперед, руки в стороны.
50	15.03.22.	Комплекс «Транспорт»	Беседа о видах транспорта. Закрепление знаний терминологии в степ-аэробике. Мотивация к импровизации в аэробике.
51	17.03.22.		Разучивание упражнений комплекса. Стретчинг: «Деревце», «Крылья», «Вафельки». Закрепление и разучивание связок из 3-4 шагов. Продолжать укреплять мышечную силу ног. Формирование навыков сотрудничества, взаимодействия, доброжелательности, самостоятельности, ответственности.
52	22.03.22.	Комплекс № 18	Вводная часть
53	24.03.22.		1 Ходьба в колонне в чередовании с бегом; 2 Ходьба на носках, пятках, внешней стороне стопы; 3 Бег змейкой между степами и перепрыгиванием (перешагиванием) через них; 4 Логоритмическое упражнение «весна». 5 Перестроение в три колонны к степу - платформам (заранее разложенным); 6 Ходьба на месте, поворот к степам.
54	29.03.22.	Повторение комплексов	1.Закрепленные разученные.
55	31.03.22.		2.Продолжать развивать выносливость, равновесие, гибкость, быстроту.
			1.Разучивание прыжков.
			2.повторение комплексов.
56	5.04.22.	Комплекс № 19	1. Ходьба в колонне в чередовании с бегом; 2. Ходьба на носках, пятках, внешней стороне стопы; 3. Бег змейкой между степами и перепрыгиванием (перешагиванием) через них;

57	7.04.22.		4. Логоритмическое упражнение. 5. перестроение в шахматном порядке к ступу - платформам (заранее разложенным); 6. Ходьба на месте, поворот к степам.
58	12.04.22.	Стретчинг «Куклы»	Знакомство детей с понятием «стретчинг». Пополнение словарного запаса новыми словами стретчинг, гимнасты, и др. Закрепление знаний техники безопасности на степ – платформах. Разучивание упражнений комплекса. Разучивание шага с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед, с махом в сторону. Продолжать формировать навык выполнения движений в такт музыки. Развитие умения твердо стоять на степ – платформе. Закрепление знаний техники безопасности на степ – платформах. Формирование навыков сотрудничества, взаимодействия, доброжелательности, самостоятельности, ответственности.
59	14.04.22.		
60	19.04.22.		1. Ходьба в колонне в чередовании с бегом; 2. Ходьба на носках, пятках, внешней стороне стопы; 3. Бег змейкой между степами и перепрыгиванием (перешагиванием) через них; 4. Логоритмическое упражнение «Подснежники» 5. Ходьба по коррекционным дорожкам (во время ходьбы дети берут правой рукой флажок); 6. Перестроение в три колонны к ступу - платформам (заранее разложенным); 7. Ходьба на месте, поворот к степам.
61	21.04.22.		
62	26.04.22.	Комплекс «Котята и щенята»	Заучивание сопроводительного текста к аэробике «Зоопарк». Разучивание комплекса. Знакомство с аэробными шагами (ви-степ, открытый шаг, страдел, шоссе-подскок, отбив ногу, без степов). Воспитание любви к физкультуре. Формирование навыков сотрудничества, взаимодействия, доброжелательности, самостоятельности, ответственности.
63	28.04.22.		
64	3.05.22.		Музыкально – ритмическая композиция «Эй, вы не ленитесь» Подвижная игра «Лиса и тушканчик». Игра проводится 2-3 раза, 1-2 неделя Подвижная игра «Пингвины на льдине». Игра проводится 2-3 раза. Заключительная часть 1. Упражнения на расслабление «Водопад» 2. Упражнение на дыхания «Пароход»
65	5.05.22.	Комплекс «Яркие звёздочки»	Упражнять в сочетании элементов. Продолжать развивать мышечную силу ног.

66	10.05.22.		Продолжать развивать выносливость, равновесие гибкость, быстроту.
67	12.05.22.		Развивать умение действовать в общем темпе.
68	17.05.22.		Поддерживать интерес заниматься аэробикой.
69	19.05.22.	Повторение комплексов	1.Закреплять разученное. 2.Продолжать развивать выносливость, равновесие, гибкость.
70	24.05.22.		1.Совершенствовать умение действовать в общем темпе. 2.Поддерживать интерес заниматься аэробикой.
71	26.05.22.		1.Закреплять ранее изученные шаги. 2.продолжать учить выполнять упражнения в такт музыке.
72	31.05.22.		Повторение комплексов.

