

**Управление образования администрации города Прокопьевска  
муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад №111 «Серебряное копытце»**

---

Принято на заседании  
Педагогического Совета  
сада №111»  
Протокол №1 от 31.08.2022

Утверждаю  
Заведующий МБДОУ «Детский  
\_\_\_\_\_ Н.В.Насырова  
Приказ № 140/1 от 31.08.2022

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
Физкультурно-спортивной направленности  
«Фитнес – микс для дошколят»**

Возраст воспитанников: 5-7 лет

Срок реализации: 1 год

**Разработчик:**  
Боярова Елена Николаевна,  
Инструктор по физической культуре

## Содержание

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы		
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Цели и задачи программы	7
1.3	Содержание программы	8
1.4	Планируемые результаты	15
Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий		
2.1	Календарный учебный график	16
2.2	Условия реализации программы	20
2.3	Формы контроля	20
2.4	Оценочные материалы	21
	Приложения	

### **Пояснительная записка**

Дополнительная общеразвивающая программа «Степ-аэробика» имеет физкультурно-спортивную направленность и рассчитана на детей старшего дошкольного возраста (5-7 лет).

**Актуальность Программы** в том, что занятия на степ платформах уникальны по своему воздействию на организм занимающихся, ориентированы на физическое развитие детей, где дети учатся не только красиво двигаться, преодолевая трудности образовательного процесса, но и развиваться духовно, эмоционально, физически, интеллектуально, приобретают навыки грациозных движений, учатся аккуратности, целеустремлённости.

В настоящее время проблема оздоровления детей дошкольного возраста занимает центральное место в современном обществе. Именно в этом периоде закладываются основы здоровья, правильного физического развития, формируются двигательные способности, интерес к занятиям любимым делом.

Забота о здоровье ребенка и 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.

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

- ✓ наследственность;
- ✓ неблагоприятная экологическая обстановка;
- ✓ «электронно-лучевое» и «металло-звуковое» облучение детей (компьютерные игры, длительное пребывание перед телевизором, просмотр видеофильмов, постоянно звучащая рок-музыка);

- ✓ образ жизни (который оказывает наибольшее влияние на состояние здоровья);
- ✓ характер педагогических воздействий.

В многоаспектном выражении нормальное психофизическое развитие старшего дошкольника и последующее сохранение его здоровья зависят от уровня двигательной активности, потребность в которой для дошкольника является естественной. Потребность в движении, повышенная двигательная активность – наиболее важные биологические особенности детского организма.

По степени влияния на детский организм все виды оздоровительной физической культуры (в зависимости от структуры движений) можно разделить на две большие группы: упражнения циклического и ациклического характера.

Циклические упражнения — это такие двигательные акты, в которых длительное время постоянно повторяется один и тот же законченный двигательный цикл. К ним относятся ходьба, бег, ходьба на лыжах, езда на велосипеде, плавание.

В ациклических упражнениях структура движений не имеет стереотипного цикла и изменяется в ходе их выполнения. К ним относятся гимнастические и силовые упражнения, прыжки, метания, спортивные и подвижные игры. Ациклические упражнения оказывают преимущественное влияние на функции опорно-двигательного аппарата, в результате чего повышаются сила мышц, быстрота реакции, гибкость и подвижность в суставах, лабильность нервно мышечного аппарата.

К видам с преимущественным использованием ациклических упражнений можно отнести утреннюю гимнастику, ритмическую гимнастику, аэробику и степ- аэробику или упражнения на степ-платформах. К аэробике можно отнести любые упражнения, от которых ваше сердце начинает биться быстрее, а дыхание становится тяжелее. Плавание, бег, быстрая ходьба, длительная прогулка что угодно, просто надо разнообразить свою двигательную активность, поскольку каждые упражнения тренируют разные группы мышц. Чем более разнообразные движения включает оздоровительная программа, тем меньше будут скучать, и получать травмы дети.

**Отличительная особенность программы** по оздоровительной аэробике основаны на сочетании ритмичной, эмоциональной музыки и танцевального стиля, что делает занятия привлекательными. Данная программа отличается от других программ тем, что занятия проходят по нескольким видам оздоровительной аэробики (базовая аэробика, фитбол-аэробика, танцевальная аэробика, стретчинг, силовая аэробика ).

#### **Педагогическая целесообразность**

Применение в физкультурно-оздоровительной работе ДОО методик фитнеса гарантирует детям правильное развитие функциональных систем организма, красивую осанку, легкую походку, является отличной

профилактикой сколиоза и плоскостопия, прививает детям коммуникативные навыки, формирует морально-волевые качества, привычку к здоровому образу жизни.

### **Нормативно-правовая база дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:**

- Конституция Российской Федерации.
- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» N 273-ФЗ от 29 декабря 2012 года с последующими изменениями и дополнениями.
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ № 09-3242 от 18.11.2015г.);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»
- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование», протокол № 37 от 7.12.2018г.);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019г. 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Национальный проект «Образование» (утвержден Президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол № 16 от 24.12.2018г.);
- Приказ Департамента образования и науки Кемеровской области от 05.04.2019 № 740 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- Приказ Министерства просвещения РФ от 2 декабря 2019 г. N 649 «Об утверждении Целевой модели цифровой образовательной среды»;
- Письмо Министерства просвещения РФ от 19.03.2020 № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций» («Методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего

профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»).

– Концепция развития дополнительного образования детей до 2030г. (распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022г. № 678-р).

**Адресат программы:** воспитанники дошкольного учреждения 5-7 лет.

**Срок освоения программы:** Программа рассчитана на 2 года обучения

**Объем программы:** Первый год обучения (56 часов) и второй год обучения (56 часов). Всего 112 часов.

**Режим занятий:** Занятия проводятся 2 раза в неделю во второй половине дня: в старшей группе – 2 занятия в неделю по 25 мин., и в подготовительной к школе группе – 2 занятия в неделю по 30 минут.

Срок обучения	Продолжительность занятия	Кол-во занятий в неделю	Кол-во часов в неделю	Общее количество часов
2 года	30 мин	2 раза	2 часа	112 часов

### **Формы обучения и методы занятий**

Формы обучения включают приведенную ниже последовательность освоения материала:

- упражнения (повторение однотипных движений, возможно образование серий из этих движений);
- соединения (последовательное выполнение различных упражнений);
- комбинация (состоит из нескольких соединений, выполняемых в одну и другую сторону);
- части комплекса (определённое количество комбинаций);
- комплекс упражнений.

Средства для реализации программы:

1. Выступления на родительских собраниях, консультации, как групповые, так и индивидуальные о пользе аэробики для детей.
2. Беседы с детьми о ЗОЖ.
3. Индивидуальная работа.
4. Использование специального оборудования для оздоровления детей
5. Использование современной музыки.
6. Использование различных направлений аэробики.
7. Использование упражнений на профилактику осанки и плоскостопия.
8. Игровые моменты, элементы, проблемные ситуации.
9. Психогимнастика, аутотренинг, релаксация.
10. Использование различных видов игр.

Для решения задач физического воспитания используются методы:

-*Метод строго регламентированных упражнений* является основным методическим приемом в процессе спортивной тренировки и характеризуется выполнением каждого упражнения в строго заданной форме и с точно обусловленной временной и физической нагрузкой.

-*Непрерывный метод (повторный, комбинированный)*

-*Игровой метод* использование упражнений в игровой форме.

- *Соревновательный метод* использование упражнений в соревновательной форме. *Словесный метод* (рассказ, описание, объяснение, беседа, разбор, команды, распоряжения, указания, замечания)

-*Наглядный метод* (показ движений, демонстрация наглядных пособий с помощью современной оргтехники, рисунков и т.д.)

**Уровень сложности программы – стартовый.**

Форма обучения- очная

Виды занятий: общефизическая подготовка, степ аэробика, футбол аэробика, классическая аэробика.

**Цель программы:** укрепление здоровья и повышение двигательной активности дошкольников через занятия детским фитнесом.

**Задачи программы:**

Образовательные:

□ обучать дошкольников основным базовым шагам степ – аэробики (степ –тач, бейсик – степ, ви – степ, степ – ап, шаг-кик, шаг-бэк, бейсик-овер, мамбо, стредл ап)

□ научить подготовительным и базовым элементам фитнес-аэробики, комплексам специальной физической подготовки.

□ формировать представления о необходимости заниматься аэробикой для улучшения здоровья и самочувствия.

□ Развивающие:

□ развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, быстроту; -

□ развивать двигательные способности и физические качества, координационные, временные, ритмические способности.

□ развивать умение ориентироваться в пространстве (право, лево, вперед, назад, перед платформой, за платформой)

Воспитательные:

□ воспитывать у дошкольников активность, инициативность, самостоятельность;

□ привлекать к участию в массовых спортивно-оздоровительных мероприятиях;

□ содействовать воспитанию морально-волевых качеств (целеустремленность, самообладание, мужество), трудолюбия, коллективизма, дружбы и товарищества.

### 1.3 Содержание программы для первого года обучения

Название разделов программы и тем	Количество часов			Формы контроля
	Практика	Теория	Всего	
<i>1 Раздел. Теоретическая подготовка</i>				
1.1. Беседа о правилах и технике безопасности 1.2. Рассказ о видах степ – аэробики, просмотр видео роликов	1	1	2	Игра «День и ночь» Игра «Беги, стой, ляг»
<i>2 Раздел. Общефизическая подготовка (ОФП)</i>				
2.1.. «Сильные ребята»	8	1	15	Мониторинг
2.2. «Мы силачи»	6			
<i>3 Раздел. Степ аэробика</i>				
3.1 Шаги из марша	4	1	13	Наблюдение
3.2. Шаги из степ-тач	3	1		Наблюдение
3.3. Шаги «Мамбо»	4			Наблюдение
<i>4 Раздел. Футбол аэробика</i>				
4.1. Упражнения для правильной посадки на футболе	4	1	16	Наблюдение
4.2. Упражнения на равновесие и координацию	6	1		Наблюдение
4.3. упражнений в партере (сидя, лежа, в приседе)	3	1		Мониторинг
<i>5 Раздел. Классическая аэробика</i>				
5.1. «Весёлая зарядка»	2	1	9	Наблюдение
5.2. «Паучок»	2	1		Наблюдение
5.3.«Барбарики»	2	1		Наблюдение
<i>Раздел 6. Итоговое занятие</i>				
6.1. Открытый показ	1		1	Наблюдение за техникой выполнения

*1 Раздел. Теоретическая подготовка*

Тема 1.1 Беседа о правилах и технике безопасности.

*Теория.* Рассказать что такое степ-платформа. Познакомить с правилами безопасности. Объяснить технику выполнения.

*Форма контроля.* Подвижная игра «День и ночь»

Тема 1.2. Рассказ о видах степ – аэробики, просмотр видео роликов

*Теория.* Беседа о видах фитнеса. Рассказ о правилах работы на степ – платформе. Показ видео роликов танцевальных движений на степ – платформах.

*Форма контроля.* Подвижная игра «Беги, стой, ляг».

*2 Раздел. Общефизическая подготовка (ОФП)*

Тема 2.1. «Сильные ребята»

*Теория:* повторить правила безопасности. Объяснить технику выполнения.

*Практика.* Строевые упражнения, ОРУ–комплекс№1 «Осень»; ходьба, разные виды бега со степ-платформами, поставленных в один ряд.

*Форма контроля.* Мониторинг

Тема 2.2. «Мы силачи»

*Практика.* Строевые упражнения, ОРУ–комплекс№1; ходьба, разные виды бега со степ платформами, поставленных в один ряд; упражнения силовой гимнастики на степ-платформе; подвижная игра «Найди домик».

*Форма контроля.* Мониторинг

*3 Раздел. Степ аэробика*

Тема 3.1. Шаги из марша

*Теория:* повторить правила безопасности. Объяснить технику выполнения.

*Практика.* Строевые упражнения, ходьба, разные виды бега со степ-платформами, поставленных в один ряд; ОРУ–комплекс № 2; упражнения: «Прыжки»; Упражнения: учить базовые шаги «степ – тач», «ви -степ», «Степ - ап».

*Форма контроля.* Наблюдение

Тема 3.2. Шаги из степ-тач.

*Теория:* повторить правила безопасности. Объяснить технику выполнения.

*Практика.* Строевые упражнения, ходьба, разные виды бега со степ-платформами, поставленных в два ряда; ОРУ–комплекс № 3; запрыгивание на степ-платформу с места и спрыгивание в обозначенное место; упражнение «Пятка, носок», «Стопа», «Перебежка».

*Форма контроля.* Наблюдение

### Тема 3.3. Шаги «Мамбо»

Теория: повторить правила безопасности. Объяснить технику выполнения.

*Практика.* Строевые упражнения; ходьба, разные виды бега со степ-платформами, поставленных в один ряд; ОРУ–комплекс. Шаги на месте прямо и по диагонали.

*Форма контроля.* Наблюдение.

### 4 Раздел. Футбол аэробика

Тема 4.1. Упражнения для правильной посадки на футболе.

Теория: повторить правила безопасности. Объяснить технику выполнения.

*Практика.* - сидя на футболе у твёрдой опоры, проверить правильность постановки стоп (стопы должны быть прижаты к полу и параллельны друг другу);

- сидя на футболе, в медленном темпе выполнять упражнения для плечевого пояса: а) повороты головы вправо-влево; б) поочередное поднятие рук вперед-вверх и в сторону; в) поднятие и опускание плеч; г) скольжение руками по поверхности футбола; д) сгибание руки к плечам, сжав кисти в кулаки, руки в стороны; е) по сигналу встать, обежать вокруг мяча, придерживая его рукой.

Тема 4.2. Упражнения на равновесие и координацию

Теория: повторить правила безопасности. Объяснить технику выполнения.

*Практика.* Наклониться в стороны поочередно, сидя на футболе: ноги стоят на полу, руки на поясе, руки за головой, руки в стороны;

- наклониться поочередно в разные стороны к выставленной в сторону ноге с различными положениями рук;

- лежа на футболе, руки в упоре на полу. Сделать несколько шагов руками вперед и назад. Затылок, шея, спина должны быть на прямой линии.

- лежа на животе на футболе, ноги полусогнуты в «стартовом» положении на полу. Согнуть руки в локтях, ладонями вперед («крылышки»). Голову не поднимать.

- поочередно поднимать ноги до горизонтали, руки должны быть согнуты, плечи – над кистями; том же исходном положении поднимать поочередно ноги, сгибая в коленях.

- лежа на спине на полу, прямые ноги на футболе. Выполнять поочередно махи прямой ногой вверх.

- исходное положение – лежа на спине, на полу, руки вдоль туловища, ноги стопами опираются на футбол. Поочередные махи согнутой ногой.

*Форма контроля:* Наблюдение.

Тема 4.3. Упражнения в партере (сидя, лежа, в приседе)

Теория: повторить правила безопасности. Объяснить технику выполнения.  
*Практика.* Сидя в полуприседе на носках лицом к фитболу, прямые руки на фитболе, колени в стороны, спина прямая. Выполняем из положения стоя лицом к мячу: 1-2 присели, проверили положение; 3-4 встали, руки в стороны. По сигналу все разбежались врассыпную и бегают между фитболами, по другому сигналу подбежали к своим фитболам и присели.  
- лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе, опора на пятки. Покачивать фитбол ногами вправо-влево, руки вдоль туловища.  
- лежа на спине на полу, ноги прямые на фитболе. Приподнимать таз от пола.  
- лежа на спине на полу, ступни ног на фитболе. Делать маленькие шаги по поверхности фитбол а вперед-назад.  
- лежа на спине на полу, согнутые в коленях ноги лежат на фитболе, руки за головой. Поднять верхнюю часть туловища к коленям.  
- стоя на коленях на полу лицом к фитболу, разгибая ноги, сделать пережат в положение на живот на фитболе. Ноги и руки упираются в пол.  
*Форма контроля.* Наблюдение

## *5 Раздел. Классическая аэробика*

### *Тема 5.1. «Веселая зарядка»*

Теория: повторить правила безопасности. Объяснить технику выполнения.  
*Практика.* Строевые упражнения; ходьба, разные виды бега со степ-платформами, поставленных в один ряд; ОРУ–комплекс 2; Разучить шаг «Мамбо», упражнения: «Веселые ножки»; упражнения стретчинга на степ-платформе; подвижная игра «Удочка»; Эстафеты со степ платформами.  
*Форма контроля.* Педагогический мониторинг

### *Тема 5.2. «Паучок»*

Теория: повторить правила безопасности. Объяснить технику выполнения.  
*Практика.* Строевые упражнения, ходьба, разные виды бега со степ-платформами, поставленных в один ряд; ОРУ–комплекс 3; Разучить базовый шаг «шаг – бэк» упражнения: «Перебежка»; «Веселые ножки», упражнения силовой гимнастики на степ-платформе; упражнения стретчинга на степ-платформе; игровая ритмика, подвижные игры: «Не оставайся на полу». Эстафеты со степ платформами.  
*Форма контроля.* Педагогическое наблюдение

### *Тема 5.3. «Барбарики»*

Теория: повторить правила безопасности. Объяснить технику выполнения.  
*Практика.* Строевые упражнения, ОРУ–комплекс №2; ходьба, разные виды бега со степ платформами, поставленных в два ряда; Разучить базовый шаг «бейсик - овер», упражнения силовой гимнастики на степ-платформе; -

упражнения стретчинга на степ-платформе; подвижная игра «Кто быстрее».  
 Эстафеты со степ платформами.  
 Форма контроля. Мониторинг

*Раздел 6. Итоговое занятие*

Тема 6.1. Открытое занятие

Теория: повторить правила безопасности. Объяснить технику выполнения.

Практика. Строевые упражнения ходьба, разные виды бега со степ платформами, поставленных в два ряда; Показ изученного комплекса; Эстафеты со степ платформами.

Форма контроля. Открытый показ

### Содержание программы для второго года обучения

Название разделов программы и тем	Количество часов			Формы контроля
	Практика	Теория	Всего	
<i>1 Раздел. Теоретическая подготовка</i>				
1.1. Беседа о правилах и технике безопасности.	1	1	2	Игра «День и ночь» Игра «Беги, стой, ляг»
<i>2 Раздел. Общефизическая подготовка (ОФП)</i>				
2.1.. «Сильные ребята»	6	1	14	Мониторинг
2.2. «Мы силачи»	6	1		
<i>3 Раздел. Степ аэробика</i>				
3.1 Шаги из марша	4	1	14	Наблюдение
3.2. Шаги из степ-тач	3	1		Наблюдение
3.3. Шаги со сменой лидирующей ноги	4	1		Наблюдение
<i>4 Раздел. Футбол аэробика</i>				
4.1. Упражнения для правильной посадки на футболе	4	1	12	Наблюдение
4.2. Упражнения на равновесие и координацию	2	1		Наблюдение
4.3. упражнения в партере (сидя, лежа, в приседе)	4			Мониторинг
<i>5 Раздел. Классическая аэробика</i>				
5.1. «Весёлые ритмы»	3	1	13	Наблюдение
5.2. «Раз, два, три повтори!»	4	1		Наблюдение
5.3.«Весёлые кузнечки»	4			Наблюдение
<i>Раздел 6. Итоговое занятие</i>				

6.1. Открытый показ	1		1	Наблюдение за техникой выполнения
Всего	56 часов			

## 1 Раздел. Теоретическая подготовка

### Тема 1.1. Беседа о правилах и технике безопасности.

*Теория.* Рассказать что такое степ-платформа. Познакомить с правилами безопасности. Объяснить технику выполнения

*Практика.* Развивать умение слышать музыку и двигаться в такт музыки. Разучить комплекс №5 на степ - платформах. Развивать равновесие, выносливость. Развивать ориентировку в пространстве.

## 2 Раздел. Общефизическая подготовка (ОФП)

### Тема 2.1. «Сильные ребята»

*Теория:* повторить правила безопасности. Объяснить технику выполнения.

*Практика.* Строевые упражнения, ОРУ–комплекс№1; ходьба, разные виды бега со степ платформами, поставленных в один ряд; упражнения: Повторить базовые шаги «степ – тач», «ви -степ», «Степ - ап»; упражнения силовой гимнастики на степ платформе; упражнения стретчинга на степ-платформе; элементы эстафеты, подвижная игра «Найди домик».

*Форма контроля.* Мониторинг

### Тема 2.2. «Мы силачи»

*Теория:* повторить правила безопасности. Объяснить технику выполнения.

*Практика.* Строевые упражнения, ОРУ–комплекс№1; ходьба, разные виды бега со степплатформами, поставленных в один ряд; Повторить шаг «степ – тач», «ви - степ». Разучить базовый шаг «кик»; упражнения силовой гимнастики на степ-платформе; упражнения стретчинга на степ-платформе. Эстафеты со степ платформами. Подвижная игра «Фигуры»

*Формы контроля.* Педагогический мониторинг

## 3 Раздел. Степ аэробика

### Тема 3.1. Шаги из марша

*Теория:* повторить правила безопасности. Объяснить технику выполнения.

*Практика.* Строевые упражнения, ОРУ–комплекс №3; ходьба, разные виды бега со степ платформами, поставленных в один ряд; упражнения силовой гимнастики на степ платформе; повторить шаги «степ - ап», «бейсик -степ», «кик», разучить базовый шаг «мамбо сайд» ;подвижная игра «Кто быстрее». Эстафеты со степ платформами.

*Форма контроля.* Педагогический мониторинг

### Тема 3.2. Шаги из степ тач

Теория: повторить правила безопасности. Объяснить технику выполнения.

*Практика.* Строевые упражнения, ходьба, разные виды бега со степ платформами, поставленных в два ряда; ОРУ–комплекс №3; Разучить «стредл», повторить шага «бейсик - овер», упражнения силовой гимнастики на степ-платформе; упражнения стретчинга на степ-платформе; подвижная игра, эстафета «Кто быстрее». Эстафеты со степ платформами

Форма контроля. Педагогическое наблюдение

### Тема 3.3. Шаги со сменой лидирующей ноги.

Теория: повторить правила безопасности. Объяснить технику выполнения.

*Практика.* Строевые упражнения; ходьба, разные виды бега со степ платформами, поставленных в два ряда; ОРУ–комплекс; ходьба по степ-платформам, упражнения силовой 10 гимнастики на степ-платформе; разучить шаги «степ кик», «тап ап», «кни ап»; подвижная игра «Космонавты».

Форма контроля. Мониторинг

## 4 Раздел. Фитбол аэробика

### Тема 4.1. Упражнения для правильной посадки на фитболе

Теория: повторить правила безопасности. Объяснить технику выполнения.

*Практика.* Упражнения «Прямая спина», «Чьи следы?», «Пальчики». Упражнения на дыхание, расслабление и релаксацию «Спокойное море». Комплексы упражнений фитбол-гимнастики: «Цапля», «Маруся», «Кикимора», «Мотылек».

*Форма контроля.* Педагогическое наблюдение

### Тема 4.2. Упражнения на равновесие и координацию

Теория: повторить правила безопасности. Объяснить технику выполнения.

*Практика.* Самостоятельное покачиваться на фитболе с опробованием установки: пятки давят на пол, спина прямая через затылок, позвоночник и фитбол как бы проходит «стержень»; в среднем темпе выполнять движения руками: в стороны - «верх - вперед – вниз; сидя на фитболе, выполнить: - ходьбу на месте, не отрывая носков; лежа спиной на фитболе, руки в стороны, угол между голенью и бедром 90°, точка контакта с мячом на средней линии лопаток; в упоре лежа на животе на фитболе. Сгибая ноги, прокатить фитбол к груди

*Форма контроля.* Педагогическое наблюдение.

### Тема 4.3. Упражнения в партере (сидя, лежа, в приседе).

Теория: повторить правила безопасности. Объяснить технику выполнения.

*Практика.* Упор стоя на коленях лицом к фитболу, руки на фитбол - присесть на пятки, фитбол прижать к коленям; лежа на спине на полу,

согнутые в коленях ноги лежат на фитболе, руки за головой; поднять верхнюю часть туловища к коленям; Переходы из положения упор сидя, фитбол на прямых ногах, прокатывая фитбол к груди, лечь на спину.

*Форма контроля.* Педагогическое наблюдение.

## *5 Раздел. Классическая - аэробика*

### *Тема 5.1 «Весёлые ритмы»*

Теория: повторить правила безопасности. Объяснить технику выполнения.

Практическая часть. Разминка под музыку «Барбарики»;

Разучивание ритмической композиции «Веселые ритмы» под музыку.

Стретчинг: упражнения для гибкости спины. Релаксация и самомассаж. Под звуки природы.

*Формы контроля.* Педагогическое наблюдение.

### *Тема 5.2. «Раз, два, три повтори!»*

Теория: повторить правила безопасности. Объяснить технику выполнения.

Практическая часть. ходьба, подскоки, махи руками и ногами из разных положений; Разучивание ритмической композиции «Отважные моряки» под музыку «Яблочко»; Стретчинг: упражнения для мышц боковой части туловища; Релаксация и самомассаж.

*Форма контроля.* Педагогическое наблюдение

## *Раздел 2. Футбол-аэробика*

### *Тема 5.3. «Весёлые кузнечки»*

Теория: повторить правила безопасности. Объяснить технику выполнения.

*Практика.* Строевые упражнения; ходьба, разные виды бега со степ-платформами, поставленных в один ряд; ОРУ–комплекс 2; упражнения: «Веселые ножки», упражнения силовой гимнастики на степ-платформе; упражнения стретчинга на степ-платформе; подвижная игра «Удочка»; Эстафеты со степ платформами.

*Форма контроля.* Педагогическое наблюдение

## *Раздел 6. Итоговое занятие*

### *Тема 6.1. Открытое занятие*

*Практика.* Строевые упражнения ходьба, разные виды бега со степ платформами, поставленных в два ряда; Показ изученного комплекса;

*Форма контроля.* Открытый показ

## 1.4 Планируемые результаты

### *Образовательные:*

□ Воспитанники знают и правильно выполняют базовые шаги на степ-платформе под музыку (степ –тач, бейсик – степ, ви – степ, степ – ап, шаг-кик, шаг-бэк, бейсик-овер, мамбо, стредл ап);

□ воспитанники правильно выполняют подготовительные и базовые элементы фитнес-аэробики, комплексы специальной физической подготовки.

□ у воспитанников сформированы представления о необходимости заниматься аэробикой для улучшения здоровья и самочувствия.

□ Развивающие:

□ у воспитанников оптимально развиты двигательные способности и физические качества: мышечная сила, гибкость, выносливость, быстрота, чувство ритма

□ воспитанники хорошо ориентируются в пространстве относительно своего тела и степ-платформы (право, лево, вперед, назад, перед платформой, за платформой)

Воспитательные:

□ воспитанники проявляют активность, инициативность, самостоятельность;

□ участвуют в массовых спортивно-оздоровительных мероприятиях;

□ воспитанники обладают целеустремленностью, самообладанием, трудолюбием, умеют подчинять собственные желания интересам коллектива, положительно взаимодействуют со сверстниками

## II Раздел. Комплекс организационно – педагогических условий

### 2.1 Календарный учебный график для детей 5 – 6 лет

№	Число Месяц	Время проведения	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	3.10 – 6.10	30 мин	Беседа, инструктаж	2	Теоретическая подготовка	Спортивный зал	Входной мониторинг. Наблюдение, диагностические задания
2	10.10-14.10	30 мин	Занятие	2	Фитбол аэробика Классическая аэробика	Спортивный зал	Показ, объяснение, наблюдение
3	17.10-21.10	30 мин	Игры, эстафеты	1	Степ аэробика	Спортивный зал	наблюдение
4	24.10-28.10	30 мин	Занятие	1	Классическая аэробика	Спортивный зал	наблюдение
5	31.10-4.11	30 мин	Занятие Игры	1	ОФП	Спортивный зал	Наблюдение
6	7.11-11.11	30 мин	Занятие Эстафеты	1	Степ аэробика	Спортивный зал	Наблюдение
7	14.11-18.11	30 мин	Занятие Эстафеты	2	ОФП Классическая аэробика	Спортивный зал	Наблюдение
8	21.11-25.11	30 мин	Занятие	2	Фитбол аэробика Степ аэробика	Спортивный зал	Наблюдение
9	28.11-2.12	30 мин	Занятие Игры	2	ОФП Классическая аэробика	Спортивный зал	Показ Наблюдение
10	5.12-9.12	30 мин	Занятие	1	Степ аэробика	Спортивный зал	Наблюдение
11	12.12-16.12	30 мин	Занятие	2	Фитбол аэробика ОФП	Спортивный зал	Наблюдение
12	19.12-23.12	30 мин	Занятие Игры	1	Классическая аэробика	Спортивный зал	Наблюдение
13	26.12-30.12	30 мин	Занятие Эстафеты	2	Степ аэробика ОФПа	Спортивный зал	Показ. Объяснение, наблюдение
14	09.01-13.01	30 мин	Занятие	2	Классическая аэробика Фитбол аэробика	Спортивный зал	Наблюдение
15	16.01-20.01	30 мин	Занятие	1	Фитбол аэробика	Спортивный зал	Наблюдение

16	23.01.- 27.01	30 мин	Занятие Эстафеты	2	Классическая аэробика ОФП	Спортивный зал	Наблюдение
17	30.01.- 03.02	30 мин	Занятие Эстафеты	1	Фитбол аэробика	Спортивный зал	Наблюдение
18	06.02.- 10.02	30 мин	Занятие Игры	2	Степ аэробика ОФП	Спортивный зал	Наблюдение
19	13.02.- 17.02	30 мин	Занятие Эстафеты	2	Классическая аэробика Фитбол аэробика	Спортивный зал	Показ, наблюдение
20	20.02.- 22.02	30 мин	Занятие Игры	2	Степ аэробика ОФП	Спортивный зал	Наблюдение
21	27.02.- 03.03	30 мин	Занятие	1	Степ аэробика	Спортивный зал	Наблюдение
22	6.03.- 10.03	30 мин	Занятие Игры, Эстафеты	2	Классическая аэробика ОФП	Спортивный зал	Наблюдение
23	13.03.- 17.03	30 мин	Занятие Игры	2	Фитбол аэробика Классическая аэробика	Спортивный зал	Наблюдение
24	17.10.- 21.10	30 мин	Занятие	1	ОФП	Спортивный зал	Показ, наблюдение
25	20.03.- 24.03	30 мин	Занятие	2	Классическая аэробика Степ аэробика	Спортивный зал	Наблюдение
26	27.03.- 31.03	30 мин	Занятие Игры	2	ОФП Фитбол аэробика	Спортивный зал	Наблюдение
27	03.04.- 07.04	30 мин	Занятие Эстафеты	1	Степ аэробика	Спортивный зал	Наблюдение
28	10.04.- 14.04	30 мин	Занятие Эстафеты	2	ОФП Классическая аэробика	Спортивный зал	Показ, наблюдение
29	17.04.- 21.04	30 мин	Занятие	1	Степ аэробика	Спортивный зал	Наблюдение
30	24.04.- 28.04	30 мин	Занятие Игры	2	ОФП Классическая аэробика	Спортивный зал	Наблюдение
31	02.05.- 05.05	30 мин	Занятие	2	Степ аэробика ОФП	Спортивный зал	Наблюдение
32	10.05.- 12.05	30 мин	Занятие	2	Фитбол аэробика	Спортивный зал	Наблюдение
33	15.05.- 19.05	30 мин	Занятие Игры	2	Степ аэробика Классическая	Спортивный зал	Наблюдение

					аэробика		
34	22.05-26.05	30 мин	Занятие Эстафеты	1	Степ аэробика	Спортивный зал	Итоговый мониторинг
35	29.05-31.05	30 мин	Занятие	1	Степ аэробика	Спортивный зал	Итоговое открытое занятие

## 2.2 Календарный учебный график для детей 6-7 лет

№	Число Месяц	Время проведения	Форма занятия	Кол- во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	3.10 – 6.10	30 мин	Беседа, инструктаж	2	Теоретическая подготовка	Спортивный зал	Входной мониторинг. Наблюдение, диагностические задания
2	10.10- 14.10	30 мин	Занятие	2	Классическая аэробика ОФП	Спортивный зал	Показ, объяснение, наблюдение
3	17.10- 21.10	30 мин	Игры, эстафеты	1	Классическая аэробика	Спортивный зал	Наблюдение
4	24.10- 28.10	30 мин	Занятие	1	Степ аэробика	Спортивный зал	Наблюдение
5	31.10- 4.11	30 мин	Занятие Игры	1	Фитбол аэробика	Спортивный зал	Наблюдение
6	7.11- 11.11	30 мин	Занятие Эстафеты	1	Степ аэробика	Спортивный зал	Показ, наблюдение
7	14.11- 18.11	30 мин	Занятие Эстафеты	2	ОФП Фитбол аэробика	Спортивный зал	Наблюдение
8	21.11- 25.11	30 мин	Занятие	2	Классическая аэробика Степ аэробика	Спортивный зал	Наблюдение
9	28.11- 2.12	30 мин	Занятие Игры	2	ОФП Классическая аэробика	Спортивный зал	Показ Наблюдение
10	5.12- 9.12	30 мин	Занятие	1	ОФП	Спортивный зал	Наблюдение
11	12.12- 16.12	30 мин	Занятие	2	Фитбол аэробика Степ аэробика	Спортивный зал	Наблюдение
12	19.12- 23.12	30 мин	Занятие Игры	1	Классическая аэробика	Спортивный зал	Наблюдение
13	26.12- 30.12	30 мин	Занятие Эстафеты	2	Степ аэробика	Спортивный зал	Показ. Объяснение,

					ОФП		наблюдение
14	09.01-13.01	30 мин	Занятие	2	Классическая аэробика Фитбол аэробика	Спортивный зал	Наблюдение
15	16.01-20.01	30 мин	Занятие	1	Фитбол аэробика	Спортивный зал	Показ, объяснение наблюдение
16	23.01.-27.01	30 мин	Занятие Эстафеты	2	Классическая аэробика ОФП	Спортивный зал	Наблюдение
17	30.01.-03.02	30 мин	Занятие Эстафеты	1	Фитбол аэробика	Спортивный зал	Наблюдение
18	06.02-10.02	30 мин	Занятие Игры	2	Степ аэробика ОФП	Спортивный зал	Наблюдение
19	13.02-17.02	30 мин	Занятие Эстафеты	2	Классическая аэробика Фитбол аэробика	Спортивный зал	Показ, наблюдение
20	20.02-22.02	30 мин	Занятие Игры	2	Степ аэробика ОФП	Спортивный зал	Наблюдение
21	27.02-03.03	30 мин	Занятие	1	Степ аэробика	Спортивный зал	Наблюдение
22	6.03-10.03	30 мин	Занятие Игры, Эстафеты	2	Классическая аэробика ОФП	Спортивный зал	Наблюдение
23	13.03-17.03	30 мин	Занятие Игры	2	Фитбол аэробика ОФП	Спортивный зал	Наблюдение
24	17.10-21.10	30 мин	Занятие	1	Классическая аэробика	Спортивный зал	Показ, наблюдение
25	20.03-24.03	30 мин	Занятие	2	Классическая аэробика Степ аэробика	Спортивный зал	Наблюдение
26	27.03-31.03	30 мин	Занятие Игры	2	ОФП Фитбол аэробика	Спортивный зал	Показ, наблюдение
27	03.04-07.04	30 мин	Занятие Эстафеты	1	Степ аэробика	Спортивный зал	Наблюдение
28	10.04-14.04	30 мин	Занятие Эстафеты	2	ОФП Классическая аэробика	Спортивный зал	Показ, наблюдение
29	17.04-21.04	30 мин	Занятие	1	Степ аэробика	Спортивный зал	Наблюдение
30	24.04-28.04	30 мин	Занятие Игры	2	ОФП Степ аэробика	Спортивный зал	Наблюдение
31	02.05-	30 мин	Занятие	2	ОФП	Спортивный	Наблюдение

	05.05				Классическая аэробика	зал	
32	10.05- 12.05	30 мин	Занятие	2	Классическая аэробика	Спортивный зал	Наблюдение
33	15.05- 19.05	30 мин	Занятие Игры	2	Фитбол аэробика Степ аэробика	Спортивный зал	Наблюдение
34	22.05- 26.05	30 мин	Занятие Эстафеты	1	Степ аэробика	Спортивный зал	Итоговый мониторинг
35	29.05- 31.05	30 мин	Занятие	1	Степ аэробика	Спортивный зал	Итоговое открытое занятие

## 2.2 Условия реализации программы

### Материально-техническое обеспечение

Занятия проводятся в физкультурном зале ДООУ общей площадью 66 кв. м., имеющем пять открывающихся окон и оснащенный электрическим освещением.

*Техническое оборудование:*

- Ноутбук
- Колонки

*Оснащение:*

- Степ - платформы 11 шт
- Скамейка 4 шт
- Фитнес коврики 11 шт
- Мячи 12 шт
- Гимнастические палки 12 шт
- Обручи 12 шт
- Ленты 11 шт
- Султанчики 11 шт

## 2.3 Формы контроля

Входной мониторинг проводится 3 неделю октября, промежуточный - 3 неделю января, итоговый – 4 –я неделя апреля. По результатам мониторинга заполняются диагностические карты освоения программы.

Основной метод: наблюдение за воспитанниками в процессе двигательной деятельности, выполнение специально подобранных игровых заданий.

Формами подведения итогов реализации данной программы являются:

- открытые занятия для родителей в каждой возрастной группе;
- спортивные развлечения и праздники.

## 2.4 Оценочные материалы

### Диагностическая карта определения сформированности двигательных навыков

№	Ф.И. ребенка	Равновесие		Гибкость		Чувство ритма		Знание базовых шагов		Итог	
		Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.

### Диагностические методики

#### I. Равновесие

1. Упражнение «Фламинго» Удержание равновесия на одной ноге, другая стопой к колену опорной, ее колено отведено в сторону на 30 градусов, руки на пояс (сек)

#### 2. Упражнение «Ровная дорожка»

Носок сзади стоящей ноги вплотную примыкает к пятке впереди стоящей ноги, стопы расположены на прямой линии (вес тела расположен на обе ноги). Руки опущены вниз, туловище прямо, смотреть вперед.

Фиксируется все в секундах, а так же оценивается характер балансировки.

пол	5 лет	6 лет	7 лет
Мальчики	8,7 - 12	12,1 – 25,0	25,1 – 30,2
Девочки	7,3 – 10,6	10,7 – 23,7	23,8 - 30

#### II. Гибкость.

Стоя на гимнастической скамейке, наклониться вперед, ноги не сгибая в коленях.

Пол детей	Уровни	5-6 лет	6-7 лет
Мальчики	высокий	7 см	6см
	средний	2 – 4 см	3 – 5 см
	низкий	Менее 2 см	Менее 3 см
Девочки	высокий	8 см	8 см
	средний	4 – 7 см	4-7 см

	низкий	Менее 4 см	Менее 4 см
--	--------	------------	------------

### III. Чувство ритма.

Соответствие ритма движений ритму музыки (использование смены ритма).

*Высокий* – соответствие движений и ритм музыки, слышит смену музыкального ритма.

*Средний* – испытывает небольшие затруднения, сбивается с ритма, при помощи взрослого исправляется.

*Низкий* – не слышит смены ритма музыки, ритм движений не соответствует ритму музыки.

### IV. Знание базовых шагов.

*Высокий* – свободно воспроизводит базовые шаги.

*Средний* – выполнение базовых шагов при многократном повторении педагога.

*Низкий* – затрудняется в выполнении базовых шагов.

Основной формой организации деятельности является групповое занятие. Для того, чтобы избежать монотонности учебно-воспитательного процесса и для достижения оптимального результата, на занятиях используются различные формы работы с воспитанниками:

- Тематическая
- Индивидуальная
- Круговая тренировка
- Подвижные игры
- Логоритмика
- Интегрированная деятельность
- Сюрпризные моменты

### Структура занятий на степ-платформах

В структуре занятий на степ-платформах выделяются 3 части: вводная, основная, заключительная.

Часть занятия	Длительность	Количество упражнений	Направленность упражнений
<b>Водная часть:</b> -строевые упражнения, -игроритмика,	Старшая группа: 3 минуты Подготовительная группа: 4 минуты	Старшая группа: 6 упражнений Подготовительная группа: 8 упражнений	<ul style="list-style-type: none"> <li>• На осанку</li> <li>• Разные виды ходьбы</li> <li>• Верхний плечевой пояс</li> <li>• Хлопки в такт</li> </ul>
<b>Основная часть:</b>	<b>Старшая группа: 20 минут</b> <b>Подготовительная группа: 24 мин.</b>	Старшая группа: 6 минут-9 упражнений Подготовительная группа:	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Для мышц шеи,</li> <li>• Для мышц плечевого</li> </ul>

-танцевальные шаги	<i>Старшая группа:</i> 6 мин. <i>Подготовительная группа:</i> 6 мин.	<i>Старшая группа:</i> 7упражн. <i>Подготовительная группа:</i> 9 упражнений	пояса <ul style="list-style-type: none"> <li>• Для мышц туловища</li> <li>• Для ног</li> <li>• Для развития силы мышц,</li> <li>• Для развития гибкости</li> <li>• Для развития чувства ритма</li> </ul>
акробатические упражнения,	<i>Старшая группа</i> 8 мин. <i>Подготовительная группа-</i> 10мин.	<i>Старшая группа-</i> 4 упражнения <i>Подготовительная группа-</i> 6 упражнений	
гимнастический этюд	<i>Старшая группа-</i> 6 мин <i>Подготовительная группа-</i> 8 минут	<i>Старшая группа-</i> 8 упражнений <i>Подготовительная группа-</i> 10 упражнений	
Заключительная часть:	Старшая группа: 2 минуты Подготовительная группа: 2 минуты		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Массаж рук</li> <li>• Упражнения на дыхание</li> <li>• Упражнения на расслабление</li> </ul>
-самомассаж	<i>Старшая группа:</i> 1 минута <i>Подготовительная группа:</i> 1 минута	<i>Старшая группа:</i> 2 упражнения <i>Подготовительная группа:</i> 2 упражнения	
-дыхательные упражнения	<i>Старшая группа:</i> 1 минута <i>Подготовительная группа:</i> 1 минута	<i>Старшая группа:</i> 2 упражнения <i>Подготовительная группа:</i> 2 упражнения	

Содержание занятий на степ-платформах учитывает морфофункциональные особенности дошкольников, уровень их физической подготовленности и развития, соблюдаются основные физиологические принципы:

- ✓ рациональный подбор упражнений;
- ✓ равномерное распределение нагрузки на организм;
- ✓ постепенное увеличение объема и интенсивности нагрузки.

Упражнения для степов носят преимущественно циклический характер (в основном, это ходьба), вызывают активную деятельность органов кровообращения и дыхания, усиливают обменные процессы, простые по своей двигательной структуре и доступные детям.

Каждый комплекс упражнений состоит из подготовительной и основной части. Подготовительная часть обеспечивает разогревание организма, подготовку его к главной физической нагрузке. Упражнения выполняются с небольшой амплитудой. Заканчивается комплекс упражнениями на дыхание и расслабление, выполняемые в медленном темпе.

Во время занятий степ-аэробикой следует постоянно напоминать детям об осанке и правильном дыхании, поддерживать их положительные эмоции.

При распределении упражнений необходимо правильно дозировать физическую нагрузку, т.е. частота сердечных сокращений не должна превышать 150 – 160 уд./мин.

Занятия на степах обязательно сопровождаются бодрой ритмичной музыкой, которая создаёт у детей хорошее настроение.

Один комплекс занятий на степах выполняется детьми в течение одного месяца; некоторые упражнения, по мере их усвоения, могут видоизменяться, усложняться.

Для занятий необходимо рекомендовать родителям приобрести для детей устойчивые кроссовки, которые крепко держатся на ноге ребёнка. Обязательным условием считается правильный выбор носков из хлопчатобумажных материалов, они помогают связкам избегать микротравм, поддерживают необходимую температуру тела. Нельзя заниматься на степе босиком или в обуви с мягкой подошвой, так как это может привести к повреждению ступни или вывиха лодыжки.

Комплексы упражнений рассчитаны на детей 5 – 7 лет (старшая и подготовительная группы). Один комплекс занятий на степах выполняется детьми в течение одного месяца, некоторые упражнения, по мере их усвоения, могут видоизменяться, усложняться. Занятия проводятся в спортивном зале. Расположение степов зависит от вида занятия. Степы могут располагаться: в шахматном порядке, по кругу, в одну линию и др.

### **Методика проведения занятий на степ-платформах**

Составленная программа предусматривает изучение учебного материала по степени координационной сложности. Начинать обучение лучше всего с показа и объяснения наиболее простых упражнений. Постепенно усложняя комплекс, можно перейти к разучиванию более трудных движений, которые вовлекают в работу несколько суставов и групп мышц, частей тела. Показ и объяснения не должны носить слишком длительный характер разучивания, так как это снижает эффективность и интерес к занятиям. Лучше показать движения и сделать акцент на правильной технике их выполнения, чем затрачивать дополнительное время на обучение. На первом занятии детям предлагаются элементарные

комплексы упражнений аэробики, объясняется их сущность, указывается на функцию данного упражнения, исправляются ошибки, допускаемые обучающимися. Сначала упражнения выполняются под счет, а затем, по мере усвоения, под музыку, в медленном темпе, затем ускоряя его. Для закрепления упражнений необходимо их варьировать, изменяя исходные и конечные положения, меняя темп и ритм музыки. Отсутствие оздоравливающего эффекта при занятиях физическими упражнениями чаще всего связано с ошибками в методике этих занятий и наиболее распространенной из них является или недостаточная, или чрезмерная доза физической нагрузки. Нагрузка должна быть оптимальной.

Отклонения от методических норм проведения занятий оздоровительной аэробикой ведут к нарушению восприятия упражнений, расплывчивости содержания занятий. Чтобы избежать ошибок в обучении, необходимо проводить учебно-тренировочный процесс по определенной методике.

**1. Метод сходства.** При подборе нескольких упражнений за основу берется какая-то одна тема, направление перемещений или стиль движений.

**2. Метод усложнения.** Определенная логическая последовательность обучения упражнениям, постепенное усложнение упражнений за счет новых деталей: изменение темпа движения, изменение ритма, ввод новых деталей, изменение техники выполнения движения, предварительное выполнение движения каждой частью тела отдельно, а затем их объединение в одном упражнении.

**3. Метод повторений.**

**4. Метод музыкальной интерпретации.**

1) Конструирование упражнений с учетом основ музыкальной грамоты. Сильные и слабые доли могут отражаться движениями (хлопками, прыжками, притопами и т.п.)

2) Вариации движений в соответствии с изменениями в содержании музыки. При повторении музыкальной темы повторяются ранее выполненные упражнения, в которые вводятся дополнения (акценты, другой темп или ритм, амплитуда или др.).

**5. Метод блоков.** Объединение между собой разных, ранее разученных упражнений в хореографическое соединение.

**6. «Калифорнийский стиль».** Комплексное проявление требований к изложенным выше методам. Перед выполнением блоков, каждое упражнение разучивается постепенно (метод усложнения), и затем основные упражнения объединяются в блоки и выполняются с перемещением в разных направлениях.

**Основные правила техники выполнения степ-тренировки**

- ✓ выполнять шаги в центр степ - доски;

- ✓ ставить на степ-платформу всю подошву ступни при подъеме, а спускаясь, ставить ногу с носка на пятку, прежде чем сделать следующий шаг;
- ✓ опускаясь со степ - доски, оставаться стоять достаточно близко к ней, не отступать больше, чем на длину ступни от степ – доски;
- ✓ не начинать обучение детей работе рук, пока они не овладеют в совершенстве, движениями ног, и не подниматься и не опускаться со степ - доски, стоя к ней спиной;
- ✓ делать шаг с легкостью, не ударять по степ - доске ногами.

#### **Основные этапы обучения степ – аэробики:**

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

#### **Основные элементы упражнений в степ – аэробики.**

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

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

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

**Шаги – ноги вместе, ноги врозь.** (и.п. стойка ноги врозь; стоя на платформе ноги вместе) И.п. может быть лицом к ступе, боком, с левой или правой стороны, а также позади. Все вышеперечисленные позиции обычно варьируются для того, чтобы упражнения задействовали как можно больше групп мышц и при этом не были бы монотонными.

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

### Список литературы

1. Рыбкина О.Н., Морозова Л.Д. Фитнес в детском саду. Программа и конспекты занятий с детьми 5-7 лет. - АРКТИ, 2015.
2. Лысогорская М.В., Павлова М.А. Здоровьесберегающая система дошкольного образовательного учреждения. Волгоград, 2019.
3. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет. (Растим детей здоровыми) - М: ТЦ Сфера, 2014.
4. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет. (Растим детей здоровыми) - М: ТЦ Сфера, 2015.
5. Машукова Ю.М. Степ-гимнастика в детском саду /научно-практический журнал «Инструктор по физкультуре» № 4. 2009г.
6. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5-7 лет. – М., 2012г.
7. Прищепа «Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет» // Москва 2009г. «Степданс» - шаг навстречу здоровью // Дошкольная педагогика №1/01/11 8. Степ-аэробика / журнал «Здоровье – спорт» №2. 2010.
8. Сайкина Е.Г., Кузьмина С.В. Степ-аэробика "Топ-топ" для дошкольников. Учебно-методическое пособие. 4-7 лет. ФГОС, 2021 - 112с.;

### Интернет-ресурсы:

1. Карманова, В.А. Рабочая учебная программа кружка «Степ - аэробика» [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://lib.convdocs.org/docs/index-144965.html>. - 22.02.2013.
2. Кулакова, Е. П. Степ - аэробика для детей дошкольного возраста. Методическая разработка по физкультуре (подготовительная группа). - [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://nsportal.ru/detskii-sad/fizkultura/step-aerobika-dlya-detei-doshkolnogovozrasta>.

## Комплекс №1

На полу в шахматном порядке разложены степы.

Подготовительная часть.

Логоритмическое упражнение

1. Ходьба обычная на месте. (Дети должны почувствовать музыку, уловить темп движения, соответственно настроиться). Разновидности ходьбы
2. Ходьба на степе.
3. Сделать приставной шаг назад со степа на пол и обратно на степ, с правой ноги, бодро работая руками.
4. Приставной шаг назад со степа, вперёд со степа.
5. Ходьба на степе; руки поочерёдно движутся вперёд, вверх, вперёд, вниз.

Основная часть.

1. Ходьба на степе, руками рисуя поочерёдно большие круги вдоль туловища, пальцы сжаты в кулаки.
2. Шаг на степ – со степа, кистями рук рисуя маленькие круги поочерёдно вдоль туловища. (1 и 2 повторить 3 раза).
3. Приставной шаг на степе вправо – влево, прямые руки, поднимая одновременно вперёд – вниз.
4. Приставной шаг на степе вправо – влево с полуприседанием (шаг – присесть); кисти рук, согнутые в локтях, - к плечам, вниз.
5. Ходьба на степе, высоко поднимая колена, одновременно выполняя хлопки прямыми руками перед собой и за спиной.
6. Шаг на степе – со степа с хлопками прямыми руками перед собой и за спиной. (3, 4, 5 и 6 раз повторить 3 раза).
7. Бег на месте на полу.
8. Лёгкий бег на степе.
9. Бег вокруг степа.
10. Бег в рассыпную.
11. Обычная ходьба на степе.
12. Ходьба на носках вокруг степа, поочерёдно поднимая плечи.
13. Шаг в сторону со степа – на степ.
14. Ходьба на пятках вокруг степа, одновременно поднимая и опуская плечи.
15. Ходьба в сторону со степа на степ.
16. «Крест». Шаг со степа - вперёд; со степа – назад; со степа – вправо; со степа – влево; руки на поясе.
17. То же, выполняя танцевальные движения руками.
18. Упражнение на дыхание.
19. Обычная ходьба на степе.
20. Шаг со степа на степ, руки вверх, к плечам.
21. Ходьба вокруг степа на полусогнутых ногах, руки на поясе.
22. Ходьба в рассыпную с хлопками над головой.
23. Шаг на степ со степа.

24. Перестроение по кругу. Ходьба на степе в кругу.
25. Мах прямой ногой вверх – вперёд (по 8 раз).
26. Ходьба змейкой вокруг степов (2-3 раза). 27. Мах прямой ногой вверх – вперёд, руки на поясе (по 8 раз).
28. Бег змейкой вокруг степов.
29. Подвижная игра «Цирковые лошадки». Круг из степов – это цирковая арена. Дети идут вокруг степов, высоко поднимая колени («как лошадки на учении»), затее по сигналу переходят на бег с высоким подниманием колен, затее на ходьбу и по остановке музыки занимают степ («стойло», степов должно быть на 2-3 меньше количества детей). Игра повторяется 3 раза. Дети убирают степы в определённое место и садятся на ковёр по кругу.
30. Упражнения на расслабление и дыхание.

## **Комплекс №2.**

Степы расположены в хаотичном порядке.

Подготовительная часть.

Логоритмическое упражнение

1. Одновременно с ходьбой на степе выпрямить руки вверх, разжимая кулаки, посмотреть на них; руки к плечам, кисти сжать в кулаки.
2. Шаг на степ – со степа, бодро работая руками.
3. Одновременно с ходьбой на степе раскачивать руки вперёд – назад с хлопками спереди и сзади.
4. Ходьба на степе, поворачиваясь вокруг себя со свободными движениями рук. (В одну и другую сторону).
5. «Крест». (Повторить 2 раза).

Основная часть.

1. Одновременно с ходьбой на степе скрестить согнутые перед собой руки, хлопнуть одновременно левой кистью по правому плечу, а правой – о левому плечу.
2. Шаг со степа в сторону, чередуется с приседанием, поднимая руки вперёд.
- 19
3. Одновременно с ходьбой на степе поднять руки через стороны вверх и хлопнуть над головой.
4. Шаг со степа на степ, поднимая и опуская плечи.
5. Ходьба враспынную переменным шагом, выполняя руками танцевальные движения. (Повторить 2 раза).
6. Сидя на степе, скрестив ноги, руки на поясе. Наклониться вправо, влево.
7. И.п. – то же. Взмахнув руками вперёд, быстро встать, вернуться в и.п.
8. Стоя на коленях на степе, руки на поясе; опуститься на пятки, руки в стороны, вернуться в и.п.
9. Ходьба на степе, бодро работая руками.
10. Ритмические приседания и выпрямления на степе, руки в свободном движении.
11. Кружение на степе, руки в стороны, в одну и другую сторону.

12. Повторить №10.
13. Кружение с закрытыми глазами.
14. Шаг на степ – со степа.
15. Бег врассыпную с выполнением заданий для рук.
16. Повторить №1.
17. Лёгкий бег на степе чередуется с ходьбой 2 раза.
18. Прыжки, стоя боком на степе, руки на поясе; ноги врозь на пол, ноги вместе, вернуться в и.п.
19. Шаг на степ – со степа.
20. Повторить №18 в другую сторону.
21. Ходьба на степе.
22. Дыхательные упражнения
23. Подвижная игра «Физкульт – ура!» Дети переносят степы для игры в разные места, расположив их в две шеренги по разные стороны площадки. На одной стороне на один степ меньше. Сами становятся туда, где степов больше, по два человека на степ. Это линия старта. На противоположной стороне – финиш. Ребята говорят: «Спорт, ребята, очень нужен. Мы со спортом крепко дружим, Спорт – помощник! Спорт – здоровье! Спорт – игра! Физкульт – ура!» С окончанием слов дети бегут наперегонки к финишу. Проигрывают те, кто не успел занять степ. Побеждают те, кто в числе первых занял степ. (Игру повторить 3 раза).

### **Комплекс №3**

Степ – доски расположены в три ряда.

Подготовительная часть. (1-й музыкальный отрезок)

Логоритмическое упражнение

1. Наклон головы вправо – влево.
2. Поднимание плеч вверх – вниз.
3. Ходьба обычная на месте на степе.
4. Приставной шаг вперёд со степа на пол и обратно на степ.
5. Приставной шаг назад.
6. Приставной шаг вправо (влево) со степа, вернуться в и.п.
7. Приставной шаг вперёд – назад; вправо – влево.
8. Ногу назад; за степ – доску – руки вверх, вернуться в и.п.
9. Выпад ногой вперёд, руки в стороны.

Основная часть (2-й музыкальный отрезок).

1. Правую ногу в сторону, за степ; правую руку в сторону. Левую ногу в сторону, левую руку в сторону. Вернуться в и.п.
2. Правую (левую) ногу вперёд перед степом поставить на носок, правую (левую) руку резко вытянуть вперёд. Вернуться в и.п.
3. То же вправо – влево от степ – доски. Назад от степ – доски.
4. Правую (левую) ногу поставить резко вперёд; вправо (влево); назад и вернуться в и.п.

5. Полукруг. Нарисовать правой (левой) ногой полукруг вокруг степ – доски; вернуться в и.п.
6. Приставной шаг на степ – доске с полуприседанием (упражнение повторить 2 раза).
7. Поворот вправо (влево), ногу назад за степ – доску, руки в стороны; вернуться в и.п.
8. Стоя на полу перед степ – доской, поставить правую (левую) ногу на степ, руки резко вверх; вернуться в и.п.
9. И.п. то же. Выпад правой (левой) ногой на степ, ладони на колено; вернуться в и.п. (упражнения повторить 2 раза).
10. Выпады ногой вправо; влево; назад, стоя на степ – доске.
11. «Покачивания».
12. Беговые упражнения.
13. Полуприседания с круговыми движениями руками.
14. Беговые упражнения.
15. Прыжковые упражнения.
16. Кружение на степ – доске в правую и левую стороны вокруг себя, руки в стороны.
17. Прыжковые упражнения.
18. Ходьба вокруг степ – доски на полусогнутых ногах, руки на поясе.
19. Ному вперёд, за степ – доску, руки резко в стороны; вернуться в и.п.
20. Ходьба обычная на месте.
21. Шаг вперёд; шаг назад; ноги ставить широко.
22. Перестроение со ступами в круг. Ходьба на ступах на месте.
23. Взявшись за руки, приставной шаг вправо по кругу.
24. И.п. то же; четыре ага вперёд – назад.
25. Упражнение на восстановление дыхания.

#### **Комплекс №4 (с мячами малого диаметра)**

Вводная часть.

Упражнения у стены для формирования правильной осанки (3- 4 упр.)  
 Ходьба в колонне в чередовании с бегом; ходьба на носках, пятках, внешней стороне стопы; бег змейкой между степ – досками и перепрыгиванием (перешагиванием) через них; ходьба по коррекционным дорожкам (во время ходьбы дети берут правой рукой мяч малого диаметра); перестроение в три звена к степ – доскам (заранее разложенным); ходьба на месте: поворот к степ – доскам.

Логоритмическое упражнение

Основная часть.

1. И.п.: стоя на ступе, мяч в правой руке. Шаг со ступа вперёд, мяч переложить над головой в другую руку; вернуться в и.п.
2. И.п.: то же. Шаг со ступа назад, мяч переложить над головой в другую руку; вернуться в и.п.

3. И.п.: то же. Шаг вперёд, шаг назад, мяч перекладывать над головой из руки в руку.
4. И.п.: о.с. на степе, мяч в правой руке. Правую (левую) ногу вывести вперёд на носок перед степом, одновременно вынести вперёд правую (левую) руку с мячом; вернуться в и.п., мяч переложить в другую руку.
5. И.п.: о.с. выполняется то же движение вправо (влево) от степа.
6. И.п.: о.с. То же назад от степа.
7. И.п.: о.с. на степе, руки в стороны, мяч в правой руке. Выпад вправо (влево) от степа, три покачивания, вернуться в и.п., мяч переложить в другую руку.
8. И.п.: о.с. на степе, руки вперёд, мяч в правой руке. Поворот направо (налево), поднимаясь на носки и отводя правую (левую) руку с мячом назад. Вернуться в и.п., мяч переложить в другую руку.
9. И.п.: то же. Тот же поворот вправо (влево), но ногу ставить на степ – доску поочерёдно. Поворот направо – правую ногу, поворот налево – левую ногу.
10. И.п.: о.с. на степе. Выпад правой (левой) ногой вперёд за степ – доску, руки вперёд, мяч переложить; вернуться в и.п.
11. И.п.: о.с. на степе, мяч в правой руке. Правую (левую) ногу вынести назад за степ и поставить на носок; руки поднять вверх, мяч переложить, вернуться в и.п.
12. И.п.: о.с. перед степом, мяч в правой руке. Шаг на степ, мяч переложить над головой; вернуться в и.п.
13. Бег на месте, на степ доске.
14. И.п.: о.с. на степе, руки вверху над головой, мяч зажат между ладонями. Кружиться на носках вокруг себя, одновременно ладонями «растирать» мяч.
15. Бег вокруг степ – доски в правую и левую сторону.
16. Повторить упр. №14
17. И.п.: о.с. на степе. Бросание мяча вверх и ловля его после хлопка.
18. То же, сидя на степ – доске, ноги в стороны.
19. И.п.: о.с. на степе, мяч в правой руке. Перебрасывать мяч из рук в руку, переминаясь с ноги на ногу.
20. И.п.: о.с. на степ – доске, мяч в правой руке. Прыжком – ноги врозь, за степ в разные стороны; мяч переложить в другую руку; прыжком вернуться в и.п.
21. Ходьба на степе, «растирая» мяч в ладонях. И.п.: правая нога – на степе, левая на полу слева от степа, руки в стороны, мяч в левой руке. Прыжком сменить положение ног, переложить в другую руку.
22. Повторить №20
23. Ходьба на месте, на степ – доске.
24. Перестроение в колонну по одному, мяч положить на место.
25. Перестроение в три звена к степ доскам. Взять степы.
26. Перестроение в круг. Положить степ – доски по кругу.
27. Ходьба на месте на степ – доске.
28. Шаг назад – вперёд.

29. Приставной шаг вправо по кругу, до возвращения на место.

Заключительная часть.

Музыка для релаксации. Игра – медитация «У озера». Круг из степов – озеро. Дети в нём «плещутся», «охлаждаются», «брызгаются», опускают ноги и отдыхают

## **Базовые шаги в степ - аэробике**

### **Упражнение 1. Степ-тач**

Приставной шаг, выполняемый на полу без степ-платформы. Легко сгибая ноги в коленях, выполняются пружинистые шаги из стороны в сторону, приставляя одну ногу к другой. Увеличьте темп шага в два раза. Затем снова снизьте темп и начните выполнять приставные шаги, не отрывая ног от пола - скользя по нему. Руки должны активно работать - они опущены вдоль тела, а при каждом шаге выпрямляем их перед собой. Упражнение выполняется в течение трех-пяти минут.

### **Упражнение 2**

Шаги "захлест" выполняются также без степа. В основе или пружинистые или скользящие шаги на ваш вкус или их чередование. Делается два приставных шага, а на третий пятку подтягивайте к ягодице.

### **Упражнение 3**

Похоже на предыдущее, только за двумя приставными шагами следует приведение колена к грудной клетке. Приставные шаги могут быть пружинистыми, а могут быть скользящими. Это зависит либо от личных предпочтений, либо от выбора музыки. Чем четче ритм, тем более пружинистыми могут быть шаги. Это упражнение также готовит мышцы бедер к дальнейшему выполнению высоких нагрузок.

### **Упражнение 4**

В основе упражнения лежит простой шаг. Выполняем два шага (по одному каждой ногой), делаем большой шаг в сторону, в этой позиции выполняется четыре основных шага, и снова боковой шаг другой ногой. В течении упражнения желателно увеличивать темп упражнения, причем шаг в сторону менять на прыжок вправо или влево. При некоторой тренированности время выполнения упражнения увеличивайте с пяти до десяти минут. Благодаря этому упражнению тренируется ловкость, координация движений.

### **Упражнение 5. Бейсик степ**

Это основной шаг на степ-платформе, имитация ходьбы по лестнице. Делаем шаг на платформу правой ногой, приставляем к ней левую, затем спускаемся со степа, вначале правой, а затем левой ногой. Через 3-5 минуты ногу можно сменить. Необходимо добиться максимальной естественности, выполняя основной шаг, корпус не стоит наклонять назад, а колени выгибать. Упражнение желателно делать в максимально возможном темпе.

**Вариация Бейсик-степа**, в котором задействованы руки. В исходном положении руки на поясе. Шаг левой ногой на степ, левая рука поднимается к левому плечу, во время шага правой ногой, к правому плечу поднимается правая рука. Спускаясь со скамейке, поочередно отпускаем руки на талию, вначале с левой ногой спускаем левую руку, а с правой - правую. Положение

рук можно разнообразить. После того, как упражнение будет выполняться с легкостью, для усиления его можно взять в руки гантели.

#### **Упражнение 6. Степ-ап**

С помощью этого упражнения можно отдыхать, когда вы устанете, оно не является слишком интенсивным, поэтому его можно вставлять в качестве очередной связки после очередной активной порции движений. Сделайте шаг правой ногой, приставьте к ней на носок левую ногу, и сразу же верните ее на пол, вслед за ней спустите правую ногу. Выполнив упражнение в течение 3-5 минут, смените ногу. Во время движений следите, чтобы пятка не свисала со степа, а таз не перекашивался.

#### **Упражнение 7. Шаг-колени**

Делаем шаг правой ногой на степ, левую, сгибая в колене, необходимо подтянуть к животу. Корпус можно подать чуть вперед, нога должна быть направлен прямо, колено не стоит выворачивать наружу. Меняем ногу.

#### **Упражнение 8. Шаг-бэк**

Правой ногой делаем шаг на степ, а левую ногу отводим назад, используя напряжение ягодичной мышцы. Затем начинаем движения с другой ноги. Благодаря этому упражнению укрепляются ягодичные мышцы и задняя поверхность бедер.

#### **Упражнение 9. Шаг-кик**

Правой ногой делаем шаг на степ, левую выбрасываем перед собой, как будто выполняем удар. После цикла упражнений необходимо сменить ногу.

#### **Упражнение 10. Шаг-кёл**

Шагаем на степ правой ногой, а левую сгибаем в коленном суставе, пятку подтягивая к ягодице. Движения должны быть довольно энергичными, без пауз, замираний. Следующий цикл движений делаем с другой ноги.

#### **Упражнение 11. Бейсик-овер**

Делаем шаг на платформу с правой ноги, приставляем к ней левую, после этого спускаемся со степ-платформы с другой стороны, поворачиваемся снова лицом к платформе. Повторите упражнение, вернувшись в исходное положение. Спускаться со степа можно с помощью небольшого прыжка. Упражнение делается не меньше четырех минут или выполняется 8-10 повторений. Эти переходы можно выполнять из разного исходного положения - по диагонали, со стороны узкой стороны, со стороны широкой, можно комбинировать их. Во время перехода можно использовать шаг через степ или одной ногой или двумя, используйте разнообразные движения руками.

#### **Упражнение 12. Ви-степ**

Делаем шаг правой ногой в верхний правый угол, а левой - в верхний левый угол, после чего возвращаем вначале правую ногу, затем левую в исходное положение. Движения ногами напоминают букву V. Через несколько минут выполнения упражнений, повторите его с другой ноги.

#### **Упражнение 13. Мамбо**

Наступаем на степ-платформу правой ногой, приставляем к ней левую - делаем точку, и сразу спускаем ее на пол, приставляем к ней правую (делаем точку), и снова шагаем правой ногой на степ и т.д. Поменяем ногу.

#### **Упражнение 14.**

Необходимо встать лицом к скамейке, руки на поясе. После этого сделайте два шага в сторону платформы, после чего шаг на степ, соскочите со степа с другой стороны. Повернитесь к платформе лицом, повторите с другой стороны. Темп упражнения для начала не должен быть высоким, постепенно наращивайте его. Для усложнения упражнения подключайте повороты корпуса, то в одну сторону, то в другую. Также к упражнению можно добавлять чередование хлопков перед собой и над головой. Упражнение укрепляет икроножные мышцы, бедра.

#### **Упражнение 15**

Встаньте лицом к ступу на расстоянии двух-трех шагов, руки опущены, несколько согнув в локтевых суставах. Сделайте два шага к степ-платформе, два шага назад, снова шаг вперед и постарайтесь запрыгнуть на степ двумя ногами. Если степ находится далеко, можно перед прыжком сделать два шага. Во время прыжка сделайте глубокий вдох и взмах руками. Со степа сделайте шаг назад, при этом не поворачивайтесь. Сделайте 12 повторений, темп зависит только от вас. Со временем упражнение можно усложнить увеличением его темпа и подъемом платформы на большую высоту, включение разнообразных движений руками. С помощью этого упражнения улучшается состояние мышц бедер, икр, а также брюшного пресса.

#### **Упражнение 16**

Становимся на степ-платформу, руки на талии. Спрыгиваем сначала правой ногой на пол, затем возвращаемся обратно на степ, затем спрыгиваем левой ногой по другую сторону платформы. Упражнение выполняется в энергичном темпе, старайтесь подпрыгивать повыше. Увеличит интенсивность упражнения подъем степа на более высокий уровень. При выполнении этого упражнения нужно быть внимательным, чтобы не поскользнуться и не упасть с платформы.

#### **Упражнение 17**

Встаньте боком к степ-платформе. В сторону, противоположную от платформы, сделайте шаг, затем прыжок двумя ногами, снова возвращаемся к платформе: прыжок и шаг. После этого запрыгиваем на степ-платформу двумя ногами, спрыгиваем с нее, но уже с другой стороны и повторяем движения: шаг и прыжок двумя ногами от скамейки, прыжок и шаг в сторону степа, запрыгиваем на него двумя ногами, и затем возвращаемся в исходное положение. Упражнение повторяем 3-5 раз в каждую сторону. Для увеличения нагрузки прыжки выполняются на чуть согнутых ногах, в легком приседе, также можно увеличить темп упражнения и поднять платформу на большую высоту. Данное упражнение улучшает форму бедренных мышц, улучшает ловкость и координацию движений

### **Упражнение 18**

Встаньте лицом к ступу на расстоянии одного-двух шагов, руки оставьте на талии. Делаем шаг назад, затем шаг вперед, двумя ногами запрыгиваем на скамейку. Вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение не меньше четырех раз.

### **Упражнение 19**

В зависимости от физической подготовки степ поднимается на максимальную высоту. Встаньте боком к скамейке, двумя ногами запрыгните на нее, на скамейке делаем прыжки вокруг своей оси с максимально возможным оборотом до возвращения в исходное положение на ступе. Для начала это может быть четыре оборота, затем за три, два. Повторяйте упражнение меня ось поворота - по часовой стрелке, затем против. Усложнить упражнение можно выполнением прыжков поочередно то на одной ноге, то на другой - запрыгиваем на ступ и делаем повороты вокруг себя на ступе вначале на левой ноге, затем на правой. При выполнении упражнения будьте внимательны, не отвлекайтесь.

**Упражнение 20** Исходное положение лицом к ступу, к его узкой стороне. Сделайте шаг на ступ правой ногой, затем левой, спрыгните со ступа, ноги по его обе стороны (ступ находится между ногами), затем вновь запрыгните на ступ двумя ногами, после чего спуститесь с платформы, вначале правой ногой, затем левой. Повторите упражнение. Для усложнения упражнения добавляйте движения рукам, увеличивайте темп упражнения.

## **Силовой комплекс и упражнения на растяжку**

### **Упражнение 1. Отжимание**

Встаньте на колени лицом к степу, обопритесь об него руками, сделайте 12- 15 отжиманий, упражнение повторите три раза.

### **Упражнение 2. Отжимание, используя трицепсы**

Сядьте на степ, ягодицы свесьте с него, обопритесь об пол руками, ладони держите параллельно. Не следует давать усилия на ноги, работаем только с помощью мышц рук. Начните отжимания - 12-15 повторений по три подхода.

### **Упражнения 3**

Это упражнение растягивает мышцы бедер. Встаньте лицом к скамейке, левая нога ставится на скамейку согнутая в колене, на нее переносится тяжесть тела. Попробуйте выпрямить ногу, правую при этом сгибайте и подтягивайте вверх, опускайте ее вниз. Левую ногу спустите со ступа. Поменяйте ногу. С каждой стороны повторите упражнение 3-4 раза.

### **Упражнение 4. Выпады на степ**

Встаньте лицом к степ-платформе. Правую ногу поставьте на нее, делайте выпады на нее, при этом нога, которая остается на полу, ставится на носок, следите, чтобы колено ноги, которая стоит на ступе не выходило за кончики пальцев. Делайте по 20 выпадов каждой ногой.

### **Упражнение 5. Выпады со ступа**

Встаньте на степ. Упражнение делается как предыдущее, только выпады осуществляются ногой на пол. Повторяем по 20 раз с каждой ногой.

### **Упражнение 6. Скручивание с сопротивлением**

Для начала необходимо отрегулировать степ. С одного узкого края нужно поставить его на третий уровень, а с противоположного на первый. Ложитесь на спину на платформу так, чтобы голова была ниже ягодиц. Ноги нужно поставить на платформу, напрягая мышцы брюшного пресса, делайте подъемы верхней части туловища 20 раз медленно, затем 10 раз быстро. Повторите 3 раза. Затем сделайте в том же режиме боковые скручивания, направляя вначале правое плечо к левому колену, а затем левой плечо к правому колену. Для каждой стороны нужно сделать три подхода по 20 быстрых и 10 медленных подъемов. Поменяйте положение, теперь подтягивайте колени к груди 20 раз быстро и 10 раз медленно, три раза.

### **Стретчинг**

#### **Упражнение на растягивание. Подошвенный свод стопы**

Сядьте на скамью или стул. Это упражнение можно выполнять также и на полу. Положите одну ногу на колено другой ноги. Противоположной рукой возьмитесь за пятку у лодыжки. Другой рукой возьмитесь за плюсну и пальцы поднятой ноги. На выдохе потяните пальцы ноги в направлении к голени. Выполняем разгибание пальцев. Почувствуйте растяжение подошвенного свода стопы. Зафиксируйте положение и постарайтесь расслабиться. Вы должны ощущать растягивание в области подошву.

### **Упражнение на растягивание. Тыльная часть стопы и нижней части ног**

Сядьте на скамью или стул. Это упражнение можно выполнять также и на полу. Положите одну ногу на колено другой ноги. Одноименной рукой возьмитесь за лодыжку. Другой рукой захватите дистальный отдел голени. Сделайте выдох и медленно потяните подошву ноги по направлению к животу. Выполняем подошвенное сгибание. Зафиксируйте растяжение и расслабьтесь. Вы должны чувствовать растяжение в области подъема и верхней части стопы.

### **Упражнение на растягивание. Ахиллово сухожилие и задняя нижняя часть ноги**

Это упражнение можно выполнять на любой ровной поверхности, на скамье или на полу. Ложитесь на спину, вытянув ноги. Согните одну ногу и подтяните ее к ягодицам (поставьте в упор). Поднимите другую прямую ногу, обеими руками возьмите ее под коленом, распрямите ногу. Сделайте выдох и медленно сгибайте прямую ногу к голове, стопу держите перпендикулярно. Выполняется тыльное сгибание. Зафиксируйте растяжение и расслабьтесь. Почувствуйте растяжение в области ахиллова сухожилия. Угол наклона прямой ноги определяете сами, ориентируясь по болевым ощущениям. Не старайтесь форсировать процесс развития гибкости. Работайте в области ощутимых, но терпимых болевых ощущений, что обеспечивает наилучшую эффективность тренировок.

### **Упражнение на растягивание. Икроножная мышца и ахиллово сухожилие**

Встаньте перед стеной на расстоянии вытянутой руки. Выставьте вперед согнутую ногу. Другая нога - прямая. Упритесь в стенку предплечьями. Голова прислонена к стене. Сохраняйте в этом положении прямую линию головы - шеи - спины - таза - прямой ноги, стоящей в упоре сзади. Подошву находящейся сзади прямой ноги не отрываете от пола. Следим за этим. Сделайте выдох, подайтесь вперед на согнутые руки, переместите вперед массу тела. Сделайте выдох и гоните колено находящейся впереди ноги по направлению к стене. Зафиксируйте растяжение и расслабьтесь. Вы должны почувствовать растяжение в области икроножной мышцы и ахиллова сухожилия. Чтобы растянуть камбаловидную мышцу, согните в колене отставленную назад ногу.

## **Подвижные игры со степами**

### **«Второй лишний»**

Степов меньше на 2, чем участников. Правила такие же, что и в игре «Третий лишний». Только на степах стоят по одному человеку, пока ловишка догоняет убегающего.

### **«День, ночь!»**

Степы расставляются в шеренги по разные стороны зала. Дети делятся на 2 команды – День и Ночь. Команды строятся в центре зала спиной друг к другу, лицом к своим степам. По команде – День, дети из команды Ночь убегают на свои степы, дети из команды День догоняют. Если убегающие успевают встать на степ пока их не задела, то продолжают играть, а если противник задел рукой, то выбывают из игры. По команде - Ночь, наоборот дети команды День убегают, а дети из команды Ночь догоняют. Выигрывает команда в которой больше остается игроков.

### **«Веселые танцоры»**

Степы расставляются в шеренги по разные стороны зала. Дети стоят на степах - две команды. Когда играет музыка, дети танцуют, в это время убираются по одному степу. Как только музыка закончится команды меняются местами на степах. Тот кому ступа не хватило выбывает из игры. Игра продолжается до тех пор пока не останется 2-3 игрока.

### **«Разноцветный мячик»**

Степы расставлены по залу. Дети стоя в кругу, передают мяч из рук в руки и произносят слова:

Разноцветный мячик

По дорожке скачет.

По дорожке, по тропинке,

От березки, до осинки,

От осинки поворот,

Прямо к ... *(имя ребенка, у которого в руках оказался мяч)* в огород.

Раз, два, три – лови!

Ребенок с мячом в руках становится водящим, остальные игроки перебегают со ступа на ступ, а водящий бросает мячом в них. Если он попадает в игрока находящегося на полу, тот становится водящим. Долго стоять на ступе нельзя.

### **«Пингвины на льдине»**

Дети – «пингвины» бегают свободно по залу. Степы – «льдины» в произвольном порядке стоят на полу. Водящий ребенок – «охотник» пытается поймать «пингвинов» и запятнать их. Если «пингвин» забрался на льдину, то есть встанет на ступ, ловить его не разрешается.

### **«Уголки»**

Дети – мышки находятся в своих домиках – уголках (стоят на степах). Один из играющих, оставшийся в середине, подходит к одному из них и говорит:

«Мышка, мышка, продай мне свой уголок»

Ребенок отказывается, водящий идет к другому ребенку. В это время мышки

меняются местами, а водящий старается занять освободившееся место. Если это удастся, оставшийся без уголка, занимает его место в кругу. Если водящему не удастся долго занять уголок, по сигналу «кошка!», все одновременно меняются местами. Мышкам нельзя долго сидеть в своем уголке до перебежки можно договориться с тем, с кем хочешь поменяться местами.

### **«Цирковые лошадки»**

Круг из степов — это цирковая арена. Дети идут вокруг степов, высоко поднимая колени («как лошадки на учении»), затем по сигналу переходят на бег с высоким подниманием колен, затем на ходьбу и по остановке музыки занимают степ («стойло», степов должно быть на 2—3 меньше количества детей). Игра повторяется 3 раза.

### **«Воробышки и автомобиль»**

Степы – «гнездышки». «Воробышки» под музыку летают, прыгают, клюют зерна. По команде «Автомобиль» - нужно залететь в гнездышки.

### **«Бездомный заяц»**

Степов меньше на одного игрока. Под музыку дети прыгают как зайцы в рассыпную. По окончании музыки, дети встают на степы, кому не хватило, тот бездомный заяц.

### **«Кролики в огороде»**

Дети – «кролики», степы – «клетки». «Кролики» бегают, прыгают по «огороду». По сигналу «Сторож идет!» возвращаются в свои «клетки».

### **«Выше земли»**

Степов на один, два меньше, чем детей. Дети бегают в разные стороны, или танцуют под музыку, по команде: «Выше земли!». Дети должны встать на степы, кому не хватило, тот проиграл.

### **«Великаны и гномы»**

Ходьба в колонне по одному. По команде: «Великаны» - дети встают на степы, по команде: «Гномы» - садятся.

### **«Физкульт-ура!»**

Степы расставляются в шеренги по разные стороны зала. Дети находятся на одной стороне. Ведущий произносит слова:

***Спорт – помощник!***

***Спорт – здоровье!***

***Спорт – игра!***

Дети отвечают:

***Физкульт-ура!***

После этого бегут на перегонки на другую сторону, кто вперед встанет на степ тот победит. Можно менять разное положение старта. А ведущий произносит только последнюю фразу.

### **«На палубе»**

Степов на один меньше, чем детей. Пока играет музыка дети танцуют, а дежурный «драит палубу». Как только музыка закончится, все дети стараются встать на степ, кому степы не хватит тот становится дежурным.

### **«Лиса в курятнике»**

Степы стоят по кругу, для кур, один в стороне – для лисы. Куры гуляют, клюют зерна. По команде: «Лиса» - куры убегают на степы, лиса догоняет, кого поймает тот выбывает из игры.

### **«Сделай фигуру»**

По сигналу дети разбегаются по залу, по другому сигналу нужно встать на степ и выполнить любую фигуру (можно акробатическую). Водящий выбирает фигуру, которая больше понравилась и меняется местами.

### **«Космонавты»**

Степов на один, два меньше, чем детей. Дети ходят между степов произвольно, змейкой, держась за руки, и говорят слова:

Ждут нас быстрые ракеты,

Для полета на планеты.

На какую захотим,

На такую полетим,

Но в игре один секрет,

Опоздавшим хода нет...

После этого, дети бегают в разные стороны, по команде: «На ракеты!». Дети должны встать на степы, кому не хватило, тот проиграл.

### **Упражнения на развитие осанки.**

Различные виды ходьбы (с носка, на носках, с поворотом кругом, острым перекатным, пружинным шагом) и бега в чередовании с остановками на носках; прыжки толчком двумя с поворотом на 180-360град.

Упр. «Черепашка» Установка: Сидим на стуле, нас привязали к спинке стула. И.П. сидя на коврик, ноги вытянуты вперёд, носки вытянуты, руки лежат на коврике по сторонам, спина прямая, плечи расправлены. На 4 счёта плечи собираются вперёд, голова опускается в низ, но спина не наклоняется (черепашка влезла в свой панцирь), на следующие 4 счёта возвращаемся в исходное положение; упражнение «коробочка».

Упражнение «кошка», «лодочка», «мячик»: с начало подъём верхней части туловища, затем нижней части и одновременно.

### **Упражнения на развития гибкости.**

Наклоны вперёд, назад, в сторону(вправо, влево) с максимальным напряжении(из различных положений – сидя, стоя, без опоры и с опоры). Наклоном назад мост на обеих ногах и на одной ноге. Шпагат, шпагат с различным наклонами вперёд, назад, в сторону с различными движениями руками. Движение ногами (махи) в различных направлениях и с максимальной амплитудой; медленными движения ногами с фиксацией конечного положения в течение нескольких секунд. Сед с глубоким наклоном, голова опущена ( держать 20-40 с.), Упражнения на развитие подвижности стопы: И.П. сидя на полу, спина прямая, ноги вытянуты вперёд, б поз. На раз – вытянуть носки, пятки прижаты к полу, стремимся пальцами коснуться пола, на два носки на себя (поочередно, одновременно, по кругу).

Выполнение упражнений в парах: «лягушка», «бабочка», «складочка», упр. для растяжки мышц ног: И.П. дети в паре сидят друг напротив друга, ноги 1 партнёра упираются в щиколотку второго, руки сцеплены. На раз – два первый медленно ложится назад, упираясь в ноги партнёра, на следующие 4 счёта фиксируют положение, на следующие 2 счёта возвращаются в исходное положение.

### **Упражнения для туловища, шеи, спины.**

Наклоны головы вправо, влево, вперёд, назад; поворот головы вправо, влево, одновременно с поворотом наклон головы вверх и вниз. Наклоны туловища вперёд, назад, в сторону(вправо, влево) с максимальным напряжении(из различных положений – сидя, стоя, без опоры и с опоры), движения по кругу, скручивание вправо, влево, смещение туловища вправо, влево, прогиб вперёд, назад. Упражнения на пресс в различных положениях. Упражнение «кошка», 25 «лодочка»: с начало подъём верхней части туловища, затем нижней части и одновременно.

### **Упражнения для ног.**

Сгибание и разгибание стоп и круговые движения стопой. Полуприсяды и присяды в быстром и медленном темпе; то же на одной ноге с одновременным подниманием другой ноги вперёд или в сторону ) с опорой и без опоры. Выпады вперёд, назад, в сторону. Пружинистые

полуприседания в выпадами сочетании с поворотом кругом. Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с одной ноги на другую, прыжки из приседа, прыжки через гимнастическую скамейку(сериями, слитно, толчком обеими ногами или одной. Махи ногами с опорой руками о гимнастическую стенку и без опоры руками. Движения ногой в горизонтальной плоскости (из и.п. стойка на одной, другая вперёд-книзу) в сторону, назад, в сторону вперёд, (в различном темпе с увеличением амплитуды до 90 град. и более). Поднимание ног в различных положениях: стоя, сидя, лёжа, в висах, упорах. Удерживание ног в различных положениях(вперёд, в сторону, назад). Встряхивание расслабленными ногами. Различные сочетания движений ногами с движениями туловищем, руками(на месте и в движении).

Различные прыжки со скакалкой с постепенным увеличением продолжительности и скорости прыжков; прыжки со скакалкой с постепенным сокращением времени на заданное количество прыжков(20 прыжков за 8сек.). Различные эстафеты и игры с бегом и прыжками, использование скакалки и др. предметы. Пружинный шаг(10-15с.), пружинный бег(20-45с.) Приседания с отягощениями, с партнёром, поднимание на носки(в подходе не более 5 раз, 3-4 подхода, темп быстрый, отдых 1 мин.) Прыжки на месте и с продвижением на одной, двух ногах(высоту прыжка постепенно увеличивать). Прыжки в высоту с места толчком ногами с разбега с доставанием предмета. Прыжки с предметами в руках. Прыжки из глубокого приседа.

### **Строевые упражнения.**

Понятия: «строй», «шеренга», «колонна», «ряд», «направляющий», «замыкающий», «интервал», «дистанция». Предварительная и исполнительная команды. Повороты направо, налево, кругом, пол-оборота расчёт. Построение в одну шеренгу и перестроение в две шеренги; построение в колонну по одному и перестроение в колонну по два. Движение строевым и походным шагом. Обозначение шага на месте и в движении. С движения вперёд и обозначение шага на месте. Остановка. Движение бегом. Переходы с бега на шаг, с шага на бег. Повороты в движении (налево, направо). Перемена направления, захождение плечом. Граница площадки, углы, середина, центр. Движение в обход. Противходом налево, направо. Движение по диагонали, змейкой. Перестроение из колонны по одному в несколько колонн поворотом в движении. Размыкание шагами (приставные, шаги галопа), прыжками.

### **Упражнения для рук.**

Поднимание и опускание рук вперёд, вверх, назад, в стороны; движение прямыми и согнутыми руками в различном темпе; круги руками в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях(одновременные, поочерёдные, последовательные); сгибание и выпрямление рук из различных положений, в разном темпе, с различными отягощениями, упражнения с гантелями.

### **Логоритмические упражнения**

**Дует ветер нам в лицо.** (махать руками ладошками к себе)

Закачалось деревцо. (руки подняты, покачивания туловищем из стороны в сторону)

Ветерок всё тише-тише, (плавно опустить руки)

Деревцо всё выше-выше. (поднять руки и тянуться вверх)

### **Физкульт-привет**

На болоте две подружки,

Две зеленые лягушки

Утром рано умывались, (имитировать умывание)

Полотенцем растирались. (имитировать растирание спины полотенцем)

Ножками топали,

Ручками хлопали.

Вправо-влево наклонялись

И обратно возвращались. (имитировать движения, указанные в тексте)

Вот здоровья в чем секрет:

Всем друзьям - физкульт-привет! (резко поднять руки вверх)

### **Бабочка**

Спал цветок (исходное положение: присесть, спрятав голову в колени, и обхватив колени руками)

И вдруг проснулся. (поднять голову, выпрямить руки; затем опустить руки вдоль тела)

Больше спать не захотел.

Шевельнулся, потянулся.

Взвился вверх и полетел. (выпрямить спину, подняться; слегка покачаться вправо-влево; отвести руки назад - «вырастают крылья»)

Солнце утром лишь проснется –

Бабочка кружит и вьется. («летать», имитируя движения бабочки)

### **Водичка**

Водичка, водичка, (двумя руками по-очереди показывать, как сверху льется водичка)

Умой мое личико. (ладошками имитировать умывание)

Чтобы глазки блестели, (дотрагиваться до глазок по-очереди)

Чтобы щечки краснели, (тереть щечки)

Улыбался роток (улыбаться, гладить руками ротик)

И кусался зубок. (стучать зубками, показывать руками, как закрывается ротик)

### **Кулачок**

Как сожму я кулачок, (сжать руки в кулачки)

Да поставлю на бочок. (поставить кулачки большими пальцами вверх)

Разожму ладошку, (распрямить кисть)

Положу на ножку. (положить руку на колено ладонью вверх) тук-тук –

Тук-тук-тук. (три удара кулаками друг о друга)

- Да-да-да. (три хлопка в ладоши)
- Можно к вам? (три удара кулаками друг о друга)
- Рад всегда! (три хлопка в ладоши)

### **Зайчики**

Жили-были зайчики (показывать на голове заячьи ушки)

На лесной опушке. (разводить руками перед собой, описывая окружность)

Жили-были зайчики (показывать на голове заячьи ушки)

В серенькой избушке. (сложить руки над головой в форме домика)

Мыли свои ушки, (проводить руками по воображаемым ушкам)

Мыли свои лапочки. (имитировать мытье рук)

Наряжались зайчики, (руки на бока, слегка поворачиваться в обе стороны, в полуприседе)

Одевали тапочки. (руки на бока, поочередно выставлять вперед правую и левую ноги)

### **Снег**

Как на горке снег, снег, (показывать руками «горку»)

Снег, снег, снег, снег. (двигать руками, перебирая пальцами)

И под горкой снег, снег, (показывать руками «под горкой»)

Снег, снег, снег, снег. (двигать руками, перебирая пальцами)

А под снегом спит медведь. (сначала ладошки под щечку, а потом изобразить ушки медведя)

Тише, тише, не шуметь! (пальчик ко рту, грозить пальчиком)

## Базовые шаги классической аэробики и их усложнения

В аэробике, как и в спорте вообще, действует «принцип трех П»: последовательность – периодичность – постепенность. Так и шаги необходимо разучивать с самых простых и очевидных, а уж потом на их основе добавлять более сложные элементы. Кроме того, через простые шаги удобно понимать структуру построения сложных шагов.

Требования к осанке при выполнении шагов классической аэробики:

- стопы слегка разведены врозь (чаще всего чуть шире, чем ширина бедра);
- стопы параллельны друг другу или слегка развернуты наружу, колени повернуты в направлении носков;
- колени чуть расслаблены (допускается легкое сгибание);
- мышцы живота и ягодиц немного напряжены и направляют таз вперед (без подчеркивания поясничной кривизны);
- таз расположен ровно, без перекоса;
- грудь поднята, плечи на одной высоте;
- голова и шея выпрямлены и составляют с туловищем одну линию;
- лопатки сдвинуты к позвоночнику.

В классической аэробике всего два базовых шага, остальные, так или иначе, производны от них либо их комбинации.

Первый шаг — это марш, а второй — степ-тач или приставной шаг. Марш напоминает естественную ходьбу, но отличается большей четкостью. Если взять за основу обычную музыкальную ударность (раскладка на восьмерки), то марш выполняется на 2 счета: 1 – шаг ведущей ногой на месте, 2 – шаг опорной ногой на месте. А степ-тач – на 4 счета: 1 – шаг ведущей ногой в сторону, 2 – приставить носок опорной ноги к стопе ведущей, 3 – шаг опорной ногой в сторону, 4 – приставить носок ведущей ноги к стопе опорной.

В этих шагах нет ничего сложного, они вполне доступны для людей любой подготовленности. Но уже при их выполнении необходимо соблюдать простейшие требования к технике, а именно:

- спина прямая, но без прогиба;
- смотреть не в пол, а перед собой или по направлению движения;
- ноги чуть согнуты в коленях – это позволит как бы «пружинить», избежать ударной нагрузки на суставы;
- стопы параллельны друг другу или слегка развернуты наружу, колени в направлении носков;
- руки при выполнении шагов находятся на поясе, или работают (например, как при ходьбе или беге), но не висят расслабленные и не болтаются не в такт музыке.

Группа шагов, для которых базовым является марш разучиваются сначала через марш, но уже после нескольких занятий их можно включать в

связки сразу, без предварительного марша. Названия приведены в русской транскрипции.

### **Шаги из марша:**

**Тач-фронт** — выполняется на 4 счета: 1 – шаг ведущей ногой вперед на носок (вес тела остается на опорной), 2 – шаг ведущей ногой обратно, 3 – шаг опорной ногой вперед на носок (вес тела остается на ведущей), 4 – шаг опорной ногой обратно.

**Тач-сайт** — выполняется на 4 счета: 1 – шаг ведущей ногой перекрестно вперед на носок (вес тела остается на опорной), 2 – шаг ведущей ногой обратно, 3 – шаг опорной ногой перекрестно вперед на носок (вес тела остается на ведущей), 4 – шаг опорной ногой обратно.

**Страдл** — ходьба ноги врозь — ноги вместе. Выполняется на 4 счета: 1 – шаг ведущей ногой в сторону, 2 – шаг опорной ногой в сторону, 3 – шаг ведущей ногой обратно, 4 – шаг опорной ногой обратно.

**V-степ** — разновидность ходьбы в стойке ноги врозь, затем — вместе. Выполняется с выпадом вперед и назад на 4 счета: 1 – шаг ведущей ногой вперед и в сторону, 2 – шаг опорной ногой вперед и в сторону, 3 – шаг ведущей ногой обратно, 4 – шаг опорной ногой обратно. Получается шаг в виде английской буквы «V».

**Тёён (оборот)** — выполняется на 4 счета: 1 – шаг ведущей ногой вперед и перекрестно в сторону, 2 – разворот корпуса на 180° и шаг опорной ногой назад и в сторону, 3 – шаг ведущей ногой обратно, 4 – разворот корпуса на 180° шаг опорной ногой обратно. Получается шаг в виде оборота вокруг себя. Поворот идет через плечо той же стороны, что и опорная нога.

**Слим** — выполняется на 4 счета: 1 – шаг ведущей ногой в сторону (коснуться носком пола, не перенося на эту ногу вес тела), 2 – шаг ведущей ногой обратно, 3 – шаг опорной ногой в сторону (коснуться носком пола, не перенося на эту ногу вес тела), 4 – шаг опорной ногой обратно. При этом корпус не поворачивать.

**Ланч (выпад)** — может быть выполнен любым способом (шагом, прыжком, после маха), а также в разных направлениях (вперед, в сторону, назад). Основным вариантом этого "аэробного шага" является положение выпада вперед. При этом тяжесть тела смещается на согнутую ногу, выставленную вперед. Угол сгибания в коленном суставе должен быть больше 90°, голень опорной ноги располагается близко к вертикальному положению, а проекция колена не выходит за пределы опоры стопы (обязательно надо опуститься на пятку опорной ноги). Поворот таза не допускается, нога сзади должна быть прямой, касаться носком пола, пятка поднята вверх. Выполняется на 4 счета: 1 – шаг ведущей ногой назад (коснуться носком пола, не перенося на эту ногу вес тела), 2 – шаг ведущей ногой обратно, 3 – шаг опорной ногой назад (коснуться носком пола, не перенося на эту ногу вес тела), 4 – шаг опорной ногой обратно.

**Ланч-сайт** — выполняется как слим, но при этом корпус поворачивается в противоположную направлению движения сторону.

**Мамбо** — выполняется на 4 счета: 1 – шаг ведущей ногой вперед (вес тела остается на опорной ноге), 2 – шаг опорной ногой на месте, 3 – шаг ведущей ногой назад, 4 – шаг опорной ногой на месте.

**Пивот** — выполняется как мамбо, но при этом делается оборот вокруг опорной ноги на  $360^\circ$  через плечо той же стороны, что и опорная нога: 1 – шаг ведущей ногой вперед (вес тела остается на опорной ноге, повернуться на  $90^\circ$ ), 2 – шаг опорной ногой на месте (повернуться еще на  $90^\circ$ , ведущая нога оказывается сзади), 3 – шаг ведущей ногой вперед (вес тела остается на опорной ноге, повернуться на  $90^\circ$ ), 4 – шаг опорной ногой на месте (повернуться еще на  $90^\circ$ , ведущая нога оказывается сзади).

**Бэзик степ** — базовый шаг. Выполняется на 4 счета: 1 – шаг ведущей ногой вперед, 2 – приставить опорную ногу к ведущей, 3 – шаг ведущей ногой обратно, 4 – приставить опорную ногу к ведущей.

**Форвард** — выполняется на 4 счета: выполняется на 8 счетов: 1 – шаг ведущей ногой вперед, 2 – шаг опорной ногой вперед, 3 – шаг ведущей ногой вперед, 4 – приставить опорную ногу к ведущей, 5 – шаг опорной ногой назад, 6 – шаг ведущей ногой назад, 7 – шаг опорной ногой назад, 8 – приставить ведущую ногу к опорной.

**Кросс (крест)** — вариант перекрестного шага с перемещением вперед. Выполняется на 4 счета: 1 — шаг правой ногой вперед, 2 — перекрестный шаг левой ногой перед правой, 3 — шаг правой ногой назад, 4 — шагом левой ноги назад вернуться в исходное положение.

**Трэвел** — выполняется по кругу на 4 счета: 1 – шаг ведущей ногой перекрестно вперед, 2 – шаг опорной ногой вперед и в сторону, 3 – шаг ведущей ногой, перекрестно вперед, 4 – шаг опорной ногой вперед и в сторону. Получается шаг в виде обхода вокруг, например, какого-то предмета (например, степ-платформы, мяча и т.п.).

#### **Шаги из степ-тач:**

**Тач-степ** — выполняется на 4 счета в последовательности, обратной приставному шагу.

**Степ-стоп** — выполняется на 4 счета: 1 – шаг ведущей ногой в сторону, 2 – приставить опорную ногу к ведущей, 3,4 – поставить ведущую ногу на носок, вес тела на опорной ноге.

**Кёрл** — перемещение с ноги на ногу, со сгибанием голени назад. Выполняется на 4 счета: 1 – шаг ведущей ногой в сторону, 2 – захлест опорной ногой (коснуться пяткой опорной ноги ягодицы с той же стороны), 3 – шаг опорной ногой в сторону, 4 – захлест ведущей ногой (коснуться пяткой ведущей ноги ягодицы с той же стороны).

**Ни-ап** — выполняется на 4 счета: 1 – шаг ведущей ногой в сторону, 2 – подъем колена опорной ногой (к одноименному плечу, но не по диагонали!), 3 – шаг опорной ногой в сторону, 4 – подъем колена ведущей ногой (к одноименному плечу, но не по диагонали).

**Сайт** — выполняется на 4 счета: 1 – шаг ведущей ногой в сторону, 2 – мах опорной ногой в сторону (маховая нога прямая в коленном суставе), 3 – шаг

опорной ногой в сторону, 4 – мах ведущей ногой в сторону (маховая нога прямая в коленном суставе).

**Кик** — выполняется на 4 счета: 1 – шаг ведущей ногой в сторону, 2 – мах опорной ногой вперед (маховая нога прямая в коленном суставе), 3 – шаг опорной ногой в сторону, 4 – мах ведущей ногой вперед (маховая нога прямая в коленном суставе). Маховая прямая нога поднимается точно вперед, разрешено небольшое "выворотное" положение стопы, но без сопутствующего маху поворота таза. Амплитуда маха определяется уровнем подготовленности занимающегося, не допускается "хлестообразное" движение и неконтролируемое опускание ноги после маха (падение).

**Бэк** — выполняется на 4 счета: 1 – шаг ведущей ногой в сторону, 2 – мах опорной ногой назад (маховая нога прямая в коленном суставе), 3 – шаг опорной ногой в сторону, 4 – мах ведущей ногой назад (маховая нога прямая в коленном суставе).

**Дабл-степ-тач** — двойное движение в сторону приставными шагами. Выполняется на 8 счетов: 1 – шаг ведущей ногой в сторону, 2 – приставить опорную ногу к ведущей, 3 – шаг ведущей ногой в сторону, 4 – приставить носок опорной ноги к стопе ведущей, 5 – шаг опорной ногой в сторону, 6 – приставить ведущую ногу к опорной, 7 – шаг опорной ногой в сторону, 8 – приставить носок ведущей ноги к стопе опорной.

**Грэн-вайн** — "перекрестный" шаг в сторону. Выполняется на 8 счетов: 1 – шаг ведущей ногой в сторону, 2 – шаг опорной ногой перекрестно за ведущей, 3 – шаг ведущей ногой в сторону, 4 – приставить носок опорной ноги к стопе ведущей, 5 – шаг опорной ногой в сторону, 6 – шаг ведущей ногой перекрестно за опорной, 7 – шаг опорной ногой в сторону, 8 – приставить носок ведущей ноги к стопе опорной.

**Опен-степ** — перемещение с ноги на ногу в стойке ноги врозь (чуть шире плеч). Выполняется на 4 счета: 1 – шаг ведущей ногой в сторону с пятки (вес тела полностью переносится на ведущую), 2 – поставить опорную ногу на носок, 3 – шаг опорной ногой на месте с пятки (вес тела полностью переносится на опорную ногу), 4 – поставить ведущую ногу на носок.

**Шоссе** — шаг на 4 счета: 1 – шаг ведущей ногой в сторону, 2 – с подскоком поставить опорную ногу к ведущей, а ведущую «подбить» и сделать ею шаг в сторону, 3 – шаг опорной ногой в сторону, 4 – с подскоком поставить ведущую ногу к опорной, а опорную «подбить» и сделать ею шаг в сторону.

Базовые движения в классической аэробике, так же, как и позиции в балете, не являются самодостаточными. Они — всего лишь каркас и основа для правильных движений в стиле классической аэробики. В занятии может присутствовать еще много движений, как заимствованных из, например, танцевальных видов, так и являющихся вариациями базовых шагов. И вариантов этого тоже масса: с поворотами на любое количество градусов, с перемещениями во всех направлениях, с руками разных видов, с разным ритмическим рисунком, с добавлением прыжков или «ласточки»... Движения рук тоже разнообразны.

### **Некоторые усложненные шаги:**

**V-мамбо** — выполняется на 10 счетов: 1 – шаг ведущей ногой вперед и в сторону, 2 – шаг опорной ногой вперед и в сторону, 3 – шаг ведущей ногой назад и перекрестно, 4 – шаг опорной ногой на месте, 5 – шаг ведущей ногой вперед и в сторону, 6 – шаг опорной ногой назад и перекрестно, 7 – шаг ведущей ногой на месте, 8 – шаг опорной ногой вперед и в сторону, 9 – шаг ведущей ногой назад (обратно в и.п.), 10 – шаг опорной ногой назад (обратно в и.п.). Получается соединение шагов V-степ и мамбо.

**Мамбо-6** — выполняется на 6 счетов (поэтому так и называется): 1 – шаг ведущей ногой вперед и перекрестно, 2 – шаг опорной ногой на месте, 3 – шаг ведущей ногой обратно, 4 – шаг опорной вперед и перекрестно, 5 – шаг ведущей ногой на месте, 6 – шаг опорной ногой обратно.

**Мамбо-разворот** — выполняется на 6 счетов (может быть сделан и на 4 — тогда выполняется только первые 4 счета): 1 – шаг ведущей ногой вперед и поворот корпуса на  $90^\circ$ , 2 – шаг опорной ногой назад перекрестно за ведущую (вес тела остается на ведущей ноге, поворот корпуса на  $90^\circ$ ), 3 – шаг ведущей ногой на месте, 4 – шаг опорной ногой обратно и поворот корпуса обратно на  $90^\circ$ , 5 – шаг ведущей ногой назад и поворот корпуса обратно на  $90^\circ$ , 6 – шаг опорной ногой на месте.

**Ланч-ап** — выполняется на 8 счетов: 1 – шаг ведущей ногой назад (коснуться носком пола, не перенося на эту ногу вес тела), 2 – подъем колена ведущей ноги к одноименному плечу (можно ниже, но главное не по диагонали, т.к. это неудобно при узком шаге), 3 – поставить ведущую ногу назад на носок, 4 – шаг ведущей ногой обратно в и.п., 5 – шаг опорной ногой назад (коснуться носком пола, не перенося на эту ногу вес тела), 6 – подъем колена опорной ноги к одноименному плечу (можно ниже, но главное не по диагонали, т.к. это неудобно при узком шаге), 7 – поставить опорную ногу назад на носок, 8 – шаг опорной ногой обратно. Получается соединение шагов ланч и ни-ап. Аналогично можно усложнить ланч-сайт, форвард, мамбо-6, добавив подъем колена. Тогда получатся ланч-сайт-ап, форвард-ап, мамбо-6-ап.

**Аут** — выполнятся на 8 счета: 1 – шаг ведущей ногой чуть перекрестно вперед, 2 – шаг опорной ногой вперед и в сторону от ведущей, 3 – шаг ведущей ногой на месте, 4 – шаг опорной ногой перекрестно перед ведущей, 5 – шаг ведущей ногой в сторону, 6 – шаг опорной ногой на месте, 7 – шаг ведущей ногой назад и перекрестно в сторону (обратно в и.п.), 8 – шаг опорной ногой назад обратно в и.п.

### **Другие варианты усложнений**

1. Соединение и комбинирование шагов.
2. Изменение темпа: ускорение, замедление («затяжка»).
3. Изменение ритмического рисунка: выполнение шага из-за такта, неполное выполнение шага, «разрыв» восьмерок.

4. Изменение геометрии движения: движение по квадрату, треугольнику, диагонали, углу, с продвижением вперед или назад, с разворотом боком, спиной, по диагонали.
5. Добавление силовых и (или) танцевальных элементов (присед, выпад, наклон, прогиб и т.п.), а также движений бедрами, плечами, корпусом и т.д.
6. Усложнение координации за счет добавления движений руками.
7. Добавление прыжков и подскоков.