

Министерство образования и молодёжной политики Свердловской области
Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 22 «Орлёнок»
624930, Свердловская область, город Карпинск, ул. Свердлова, 5
sad22@ekarpinsk.ru

Принято решением
педагогического совета
протокол № 4
от 30.05.2023 г.

Утверждаю:
Заведующий МАДОУ № 22
«Орлёнок»
Безрукова Д.Г.
30.05.2023 г.

**Дополнительная образовательная программа
физкультурно-оздоровительного направления
для детей дошкольного возраста (5-7 лет)
«Спортивная ритмика и фитнес для детей»
(срок реализации 2 года)**

Разработчик:
Мурзина А.А.
инструктор по физическому
воспитанию

**ГО Карпинск
2023 год**

Содержание:

1. Пояснительная записка	3
2. Цель и задачи.....	3-4
3. Принципы и подходы к формированию программы.....	4
4. Планируемые результаты освоения дополнительной образовательной программы	4-5
5. Условия реализации программы.....	5
6. Содержательный раздел.....	5-6
7. Учебно – тематическое планирование.....	7-11
8. Литература.....	12
9. Приложения.....	12-19

Пояснительная записка

Направленность программы дополнительного образования «Спортивная ритмика и фитнес для детей» - физкультурно-спортивная. Нормативно – правовым основанием для разработки данной программы являются следующие документы:

Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ);

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Письмо Мин. обрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»).

Приказ Мин. 1.3049-13 от 15.05.2013 г. №26

Учебно- методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. Фирилёва Ж. Е., Сайкина Е.Г. Танцевальная ритмика – Т. Суворова.

Программа: «Степ-аэробика для дошкольников» И. Кузиной.

Дополнительная общеразвивающая программа направлена на формирование и развитие спортивных творческих способностей детей и соотносится с социальным заказом муниципального образования, потребностями и проблемами детей и их родителей или законных представителей дошкольного учреждения.

Ритмические движения под музыку являются синтетическим видом деятельности, следовательно, программа, основанная на движениях под музыку, будет развивать и музыкальный слух, и двигательные способности, а также те психические процессы, которые лежат в их основе

Новизной и отличительной особенностью данной программы является: использование современного оборудования (степ - платформы), как средство оздоровления и развития физических качеств детей; степ-аэробика отличается комплексом упражнений, рассчитанным на старший дошкольный возраст. Это один из самых простых и эффективных стилей в аэробике. Программа позволяет использовать степ-аэробику как ключевое звено для развития всех функциональных систем организма и сочетает в себе не только движения циклического характера с использованием степ – платформы, но и силовую гимнастику. В программу включено множество упражнений на степ - платформе с предметом и без него, интересные спортивные игры разной подвижности.

Программа рассчитана для детей с 5 до 7 лет, склонных к занятиям физической культурой. Набор в группу обеспечивается в соответствии с запросами родителей (законных представителей) и состоянием физического развития воспитанников.

Модель реализации программы представляет собой линейную последовательность освоения содержания в течение нескольких лет обучения в одной образовательной организации.

Цель программы: тренировка и развитие сердечно - сосудистой системы и опорно-двигательного аппарата, выработка культуры движений и навыков координации, воспитание музыкальности и чувства ритма.

Задачи программы:

1. Укрепление здоровья воспитанников:

способствовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата и формировании правильной осанки, в том числе и посредством упражнений на степ – платформах; помочь детям познать своё тело посредством выполнения акробатических упражнений, в соответствии с возрастными особенностями; содействовать профилактике плоскостопия; развивать органы дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма.

2. Совершенствование психомоторных способностей дошкольников:

развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, координационные способности; развивать двигательные способности детей и физические качества (быстроту, силу, гибкость, подвижность в суставах, ловкость, координацию движений и функцию равновесия для тренировки вестибулярного аппарата ребенка);

содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой;

формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности.

3. Развитие творческих способностей, занимающихся:

формировать навыки самостоятельного выражения движений под музыку;

воспитывать умения эмоционального выражения и творчества в движениях.

Принципы и подходы к формированию программы.

Реализуемая рабочая программа основывается на следующих принципах и подходах в организации образовательного процесса:

- Соответствует принципу развивающего образования, целью которого является развитие ребенка.
- Сочетает принципы научной обоснованности и практической применимости (соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики).
- Соответствует критериям полноты, необходимости и достаточности (позволяет решать поставленные цели и задачи на необходимом и достаточном материале, максимально приближаясь к разумному «минимуму»).
- Обеспечивает единство воспитательных, обучающих и развивающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста, в ходе реализации которых формируются такие качества, которые являются ключевыми в развитии дошкольников.
- Строится с учетом принципа интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников.
- Основывается на комплексно-тематическом принципе построения образовательного процесса.
- Предусматривает решение программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности дошкольников не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования.
- Предполагает построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми (игра).
- Строится на принципе культуросообразности. Учитывает национальные ценности и традиции в образовании.

Планируемые результаты

5-6 лет.

1. Коллективно-порядковые навыки и умения:

- принимать правильное исходное положение в соответствии с содержанием и особенностями музыки и движения;
- организованно строиться, сохранять правильные дистанции в колонке по одному;
- самостоятельно определять нужное направление движения по словесной инструкции учителя, по звуковому и музыкальному сигналам; - наблюдать темп движений, обращая внимание на музыку;
- ходить вдоль стен с четкими заданным рисунком по залу;
- строиться в колонну «по два»;
- перестраиваться из колонны парами в колонну «по одному»; - строиться в круг из шеренги и из движения в рассыпную.

2. Музыкально-ритмические навыки и умения:

- реагировать сменой движений на смену характера музыки; - реагировать на темповые и динамические изменения в музыке.

3. Навыки и умения выразительного движения:

- легко, естественно и непринужденно выполнять переменный шаг, шаг с высоким подниманием прямых ног, приседания, боковой галоп, подскоки с ноги на ногу, переменные притопы, прыжки с поджиманием ног и все плясовые движения;

- ритмично, легко и непринужденно действовать с предметами под музыку; - ритмично двигаться в соответствии с различным характером и динамикой музыки;
- выполнять танцевальные движения: одновременно выбрасывание ног в сторону в прыжке, полуприседание с выставлением ноги на пятку, шаг на всей ступне на месте, с продвижением вперед и в кружении, притопы с хлопками;
- выполнять элементы классического и народно-сценического урока; - выполнять элементы вальса;
- приветствовать педагога и друг друга («Поклон – приветствие»).

6-7 лет.

1. Коллективно-порядковые навыки и умения:

- маршировать в соответствии с метрической пульсацией;
- чередовать ходьбу с приседанием, со сгибами коленей, на носках, с перегибами корпуса, на пятках, держа ровно спину;
- перестроение из одного круга в два, три отдельных маленьких круга и концентрические круги путем отступления одной группы детей на шаг вперед, другой – на шаг назад; - перестроение из общего круга в кружочки по 2, 3, 4 человека и обратно в общий круг;
- самостоятельно выполнять требуемые перемены направления и темпа движения, руководствуясь музыкой;
- выполнение движений с предметами более сложных, чем в предыдущих группах.

2. Музыкально-ритмические навыки и умения:

- передать хлопками ритмический рисунок мелодии;
- повторять любой ритм, заданный педагогом;
- выполнять ритмико-гимнастические упражнения общеразвивающего плана, упражнения на координацию движений, упражнения на расслабление мышц;
- самостоятельно придумывать образы и исполнить их на заданную музыкальную мелодию.

3. Навыки и умения выразительного движения:

- легко, естественно и непринужденно выполнять элементы танца по программе: шаг на носках, широкий и высокий бег, подскоки, боковой галоп; - сохранять правильное положение корпуса, рук, ног при исполнении танцевальных движений, правильно распределяя дыхание;
- рост показателей уровня физической подготовленности воспитанников;
- сформированность навыков правильной осанки;
- развитость двигательных способностей детей и физических качеств
- (быстроту, силу, гибкость, подвижность в суставах, ловкость, координацию движений и функцию равновесия для тренировки вестибулярного аппарата ребенка).
- сформированность умений ритмически согласованно выполнять степ - шаги под музыку.
- Систематизация знаний родителей по вопросам физического воспитания детей.
- Увеличение количества детей с высоким уровнем физического развития.

Условия реализации программы:

Образовательная деятельность проводится с 01 сентября по 31 мая включительно в специально оборудованном помещении (спортивный или музыкальный залы). Во время занятий используются музыкальное сопровождение, спортивный инвентарь в соответствии с возрастом.

II. Содержательный раздел.

2.1 Формы, методы и средства реализации программы.

Формы занятий:

Игровые занятия (задания по развитию воображения, фантазии, артистизма);

Тренировочные учебные занятия (на середине зала);

Групповые и индивидуальные занятия;

Постановочные (этюдные) занятия;

Просмотр видео материалов.

Методы и приемы, используемые при реализации программы:

Игровой метод;

Метод комбинированных движений, переходящих в небольшие учебные этюды;

Метод показа;

Метод повторения;

Метод коллективного творчества;

Метод объяснения;

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

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.

Метод повторений.

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.).

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

«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.

Учебно – тематическое планирование.

Сентябрь.		
Группа	Тема занятия	Содержание
Старшая группа	<p>Диагностическое обследование по физическому развитию, состояние здоровья и общих физических качеств такие как гибкость, быстрота, равновесие, чувство ритма и координационные способности.</p> <p>Определить уровень сформированности основных элементов (базовые шаги)</p>	<p>1.Познакомить детей с термином «Степ - аэробика». Дать детям сведения о пользе занятий степ - аэробикой.</p> <p>2.Дать детям представления о разном характере музыки, которая сопровождает комплексы степ - аэробики в процессе прослушивания различных музыкальных отрывков: быстрая, медленная музыка.</p> <p>3.Вызвать желание заниматься степ - аэробикой посредством просмотра фотографий, журналов, показа комплекса степ – аэробики инструктором по физической культуре.</p> <p>4.Развивать умение слышать музыку и двигаться в такт музыки.</p> <p>5.Развивать равновесие, выносливость, ориентировку в пространстве.</p> <p>Комплекс №1</p> <p>1.Учить правильному выполнению степ - шагов на стечах (подъем, спуск; подъем с оттягиванием носка)</p> <p>2.Разучивать аэробные шаги.</p> <p>3.Научить начинать упражнения с различным подходом к платформе.</p> <p>4.Развивать мышечную силу ног.</p>
Подготовительная группа	<p>Диагностическое обследование по физическому развитию, состояние здоровья и общих физических качеств такие как гибкость, быстрота, равновесие, чувство ритма и координационные способности.</p> <p>Определить уровень сформированности основных элементов (базовые шаги).</p>	<p>Развивать умение слышать музыку и двигаться в такт музыки.</p> <p>Развивать равновесие, выносливость.</p> <p>Развивать ориентировку в пространстве.</p> <p>Комплекс №1</p> <p>Учить правильному выполнению степ - шагов на стечах (подъем, спуск; подъем с оттягиванием носка)</p> <p>2.Разучивать аэробные шаги.</p> <p>3.Научить начинать упражнения с различным подходом к платформе.</p> <p>4.Развивать мышечную силу ног.</p>
Октябрь.		
Старшая группа	<p>1.Развивать умение слышать музыку и двигаться в такт музыки.</p> <p>2.Развивать равновесие, выносливость, ориентировку в пространстве.</p>	<p>Разучить комплекс № 2 на степ – платформах.</p>
Подготовительная группа	<p>Развивать умение слышать музыку и двигаться в такт музыки.</p> <p>Развивать равновесие,</p>	<p>Разучить комплекс № 10 на степ - платформах.</p>

	выносливость. Развивать ориентировку в пространстве.	
Ноябрь.		
Старшая группа	1.Учить правильному выполнению степ - шагов на стечах (подъем, спуск; подъем с оттягиванием носка) 2.Разучивать аэробные шаги. 3.Научить начинать упражнения с различным подходом к платформе. 4.Развивать мышечную силу ног.	Разучить комплекс № 3 на степ – платформах.
Подготовительная группа	Закреплять правильное выполнение степ шагов на стечах (подъем, спуск; подъем с оттягиванием носка) Закреплять упражнения с различным подходом к платформе. Развивать мышечную силу ног. Закреплять умение работать в общем темпе с мелкими мячами.	Разучить комплекс № 11 на степ - платформах.
Декабрь.		
Старшая группа	Учить детей принимать правильные исходные положения всех частей тела. Закреплять основные подходы в степ - аэробике, продолжать учить сочетать движения с музыкой. Разучивать новые шаги. Развивать выносливость, равновесие, гибкость. Укреплять дыхательную систему. Развивать уверенность в себе.	Разучить комплекс № 4 на степ – платформах «Веселая степ— аэробика».
Подготовительная группа	Закреплять разученные упражнения с добавлением рук. Развивать выносливость, равновесие, гибкость. Укреплять дыхательную систему. Развивать уверенность в	Разучить комплекс № 12 на степ - платформах «Физкультура всем нужна».

	себе. Закреплять умение работать в общем темпе с предметами - кубиками	
Январь.		
Старшая группа	Закреплять разученные упражнения с различной вариацией рук. Развивать умение работать в общем темпе с предметами - мелкими мячами. Разучивать шаг с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед, с махом в сторону. Продолжать учить выполнять упражнения в такт музыке. Развивать умения твердо стоять на степ платформах.	Разучить комплекс №5
Подготовительная группа	Закреплять разученные упражнения с различной вариацией рук. Закреплять шаг с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед, с махом в сторону. Продолжать учить выполнять упражнения в такт музыке. Развивать умения твердо стоять на степе. Закреплять умение работать в общем темпе в ритмической композиции «Богатырская сила».	Разучивать комплекс №13 на степ – платформах.
Февраль.		
Старшая группа	Закреплять ранее изученные шаги, составление небольших комбинаций на основе изученных шагов. Разучить новый шаг (тап даун). Развивать выносливость, гибкость. Развитие правильной осанки. Развивать умение работать в общем темпе с предметами - кубиками.	Разучить комплекс № 6 на степ - платформах «Прогулка в зимний лес».
Подготовительная	Продолжать закреплять степ	Разучивать комплекс №14 на степ – платформах

группа	шаги. Учить реагировать на визуальные контакты. Совершенствовать точность движений. Развивать быстроту. Закреплять умение работать в общем темпе с предметами - лентами.	«В поисках золота».
Март.		
Старшая группа	1. Продолжать закреплять степ шаги. 2. Учить реагировать на визуальные контакты Совершенствовать точность движений Развивать быстроту. Развивать умение работать в общем темпе с предметами - лентами.	Разучить комплекс № 7 на степ – платформах.
Подготовительная группа	Поддерживать интерес заниматься аэробикой. Совершенствовать разученные шаги. 3. Продолжать развивать равновесие, гибкость, силу ног. Воспитывать любовь к физкультуре. Развивать ориентировку в пространстве. Разучивать связки из нескольких шагов.	Разучивать комплекс №15 на степ – платформах.
Апрель.		
Старшая группа	Поддерживать интерес заниматься аэробикой. Совершенствовать разученные шаги. Продолжать развивать равновесие, гибкость, силу ног. Воспитывать любовь к физкультуре. Развивать ориентировку в пространстве.	Разучить комплекс № 8 на степ – платформах «Встреча с друзьями мультяшками».
Подготовительная группа	Упражнять в сочетании элементов. Продолжать развивать мышечную силу ног. Укреплять дыхательную систему. Развивать уверенность в	Разучивать комплекс №16 на степ – платформах «Путешествие в страну здоровья».

	себе. Закреплять умение работать в общем темпе с предметами - флажками.	
Май.		
Старшая группа	Упражнять в сочетании элементов. Продолжать развивать мышечную силу ног. Продолжать развивать выносливость, равновесие гибкость, быстроту. Развивать умение действовать в общем темпе Поддерживать интерес заниматься аэробикой. Комплекс №9.	Провести диагностическое обследование по физическому развитию, состояние здоровья и общих физических качеств: гибкость, быстрота, равновесие, чувство ритма и координационные способности. Определить уровень сформированности основных элементов (базовые шаги). Комплекс 1№
Подготовительная группа	Упражнять в сочетании элементов. Продолжать развивать мышечную силу ног. Продолжать развивать выносливость, равновесие гибкость, быстроту. 4. Развивать умение действовать в общем темпе. Поддерживать интерес заниматься аэробикой. Комплекс №17	Провести диагностическое обследование по физическому развитию, состояние здоровья и общих физических качеств такие как гибкость, быстрота, равновесие, чувство ритма и координационные способности. Определить уровень сформированности основных элементов (базовые шаги). Комплекс №1.

Список используемой литературы:

1. Буренина А.И. «Ритмическая мозаика» С.-Пб 2000, 56.
2. Вареник Е.Н. «Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет». «Творческий центр» Москва 2006, 104.
3. Воротилкина И.М. «Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ». Методическое пособие. «Издательство НЦ ЭНАС» Москва 2004, 215
4. Горькова Л.Г., Обухова Л.А. «Занятия физической культурой в ДОУ: Основные виды, сценарии занятий». Москва 2007, 342
5. Кузьменко М.В. «Образно-игровая гимнастика для детей дошкольного возраста» Москва 2007, 182
6. Моргунова О.Н. «Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ». Практическое пособие. Воронеж 2007, 321
7. Е.В.Сулим «Детский фитнес» 3-5 лет Москва «Сфера» 2014, 245
8. Учебно- методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. - СПб.; «Детство – Пресс» - Фирилёва Ж. Е., Сайкина Е.Г., 2013, 320
9. ФоминаН.А., Зайцева Г.А., Игнатьева Е.Н., Чернякина С.С. «Сказочный театр физической культуры». Издательство «Учитель» Волгоград 2002, 180

Приложения.

Методика проведения степ - аэробики

Особенности проведения занятий степ - аэробикой.

Программа предусматривает изучение 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.

Один комплекс степ-аэробики как полного занятия выполняется детьми в течение одного месяца, некоторые упражнения, по мере их усвоения, могут видоизменяться, усложняться, поэтому один комплекс разбиваем на обучающие и комбинированные занятия. На обучающих, мы разучиваем новые шаги, а на комбинированных повторяем разученные и изучаем новые.

Один раз в два месяца проходят игровые итоговые занятия, где все изученное закрепляется в игровой или соревновательной форме с привлечением родителей.

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 счёт, 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.

Отклонения от методических норм проведения занятий степ- аэробикой ведут к нарушению восприятия упражнений, расплывчивости содержания занятий.

Чтобы избежать ошибок в обучении используем следующие методы:

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

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.

Метод повторений.

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.).

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

«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.

Виды занятий

1. **Диагностические** - на нем определяется уровень физической подготовленности воспитанников.

Обучающие - дети впервые знакомятся с упражнениями, движениями, играми, а задача педагога – создать представление о них.

Комбинированные - повторение и совершенствование ранее изученных движений. А также изучение нового.

Итоговое - игровое - проводится 1 раз в два месяца. Это занятие может обобщать материал, разученный за определенный период и представлено вниманию родителей занимающихся, как показательное.

Структура занятия

	Части занятий	Длительность / мин		Направленность упражнений
		5-6 лет	6-7 лет	
1	Разминка -строевые упражнения; - логоритмика.	3	4	-на осанку; -типы ходьбы; -движения рук, хлопки в такт.
2	Основная (аэробная) -базовые и основные шаги; -подвижная игра; - стретч.	20	24	-для мышц шеи; -для мышц плечевого пояса; -для мышц туловища; -для ног; -для развития мышц силы; - для развития гибкости; -для развития ритма и такта.
3	Заключительная -упражнения на расслабления; - релаксация; -дыхательные упражнения.	2	2	-на расслабление; -на дыхание.

В занятии выделяются 3 части: *разминка, основная (аэробная), заключительная.*

Цель разминки - подготовить опорно-двигательный аппарат и все системы организма к предстоящей работе.

Для достижения этой цели необходимо повысить температуру тела и скорость метаболических процессов в организме. Критерием эффективности разминки является появление первых капель пота. Соответственно, продолжительность разминки будет зависеть от температуры окружающей среды и составлять от 3 - 5 минут.

Средством решения этой задачи является выполнение низкоамплитудных, изолированных движений, производимые в медленном темпе, по принципу «сверху вниз»: наклоны головы в стороны, вперед, круговые движения в плечевом суставе, движения таза вперед-назад, подъемы пятки и т.д. Во время разминки должна происходить фиксация: правильного положения корпуса и постановки ног.

После разминки следует аэробная часть, которая состоит из базовых и простейших основных «шагов» степ - аэробики. Во время аэробной части происходит разучивание «шагов», связок, блоков и комбинаций, а также многократное повторение разученных движений - прогон. «Шаги» выполняются с нарастающей амплитудой и акцентом на правильную технику. Если аэробная часть разминки достаточно интенсивна, то в организме происходят следующие процессы: - повышается частота сердечных сокращений;

повышается частота дыхания

увеличивается систолический и минутный объём крови;

перераспределяется кровотока: кровь отливает от внутренних органов и приливает к мышцам;

усиливается деятельность дыхательных ферментов в мышцах, т.е. повышается способность мышц потреблять кислород. повышаются функциональные возможности организма;

развиваются координационные способности; - улучшается эмоциональное состояние занимающихся.

Все это способствует увеличению возможности кардиореспираторной системы переносить кислород к мышцам.

После проводится подвижная игра и заключением основной части является стретч, который призван решить следующие задачи:

-восстановить длину мышц до исходного состояния;

-умеренно развить гибкость - возможность выполнять движения в суставах с наибольшей амплитудой (увеличить подвижность суставов и эластичность мышц сверх исходного состояния);

-создать эмоциональную разрядку после физической нагрузки

Заключительный стретч включает в себя растягивающие упражнения для групп мышц, которые у большинства занимающихся растянуты слабо и могут спровоцировать травму при последующих занятиях.

В отличие от всего занятия, заключительный stretch создается структурно-хореографическим методом и выполняется под выбранное тренером музыкальное произведение лирического характера.

Стретч начинается из положения лежа на спине, в котором выполняются статические растяжки для мышц ног. Каждое положение фиксируется и удерживается в течение 8-10 секунд, выполняются поочередные подтягивания ног руками к корпусу, как прямых, так и согнутых с фиксацией в конечном положении, разведение ног в стороны и т.д.

Из седа следует продуманный переход в положение стоя, в котором выполняются всевозможные статические растягивания в выпадах, наклонах, а также упражнения на равновесие с опорой на одну ногу

В заключительной части занятия выполняются дыхательные упражнения и упражнения на релаксацию. После этого следует поблагодарить детей за занятие.

Разработанная методика поможет педагогу строить занятия на основе методов, приемов и принципов специфических для степ- аэробики, выбирать оптимальную нагрузку.

Положение платформы

Разнообразить движения возможно за счет различных положений платформы вдоль туловища или поперек (рис. 1)



Продольное положение платформы



Поперечное положение платформы



Рисунок 1

Положение занимающихся относительно степ- платформы



Подход к платформе может выполняться в различных направлениях, что так же значительно разнообразит хореографию данного вида аэробики.



И.п. – впереди платформы в поперечной стойке



И.п. – в поперечной стойке лицом к платформе, у края ее



И.п. – в продольной стойке боком к платформе, у края ее



И.п. – на платформе в продольной стойке



И.п. – стойка ноги врозь в продольной стойке



И.п. – стойка сбоку платформы



Основные шаги и элементы упражнений.

В степ - аэробике нет шагов на два счета — минимум на четыре. Ведь нам нужно не просто двигаться по полу, а еще и подниматься на платформу.

Движения степ аэробики выполняются с постановкой на степ-платформу всей стопы полностью. Будьте внимательны, не допускайте свисания пятки или постановки стопы только на носок.

В степ - аэробике есть определенные термины, обозначающие шаги при выполнении упражнений на степе. Шаги в степ аэробике очень разнообразны.

В степ - аэробике существует два вида шагов:

Шаги без смены лидирующей ноги. Лидирующая нога, это нога с которой вы начинаете выполнять шаг на новый музыкальный такт. Вы можете сколь угодно долго выполнять любые шаги этого вида, и все равно каждый такт будете начинать с одной и той же ноги.

Шаги со сменой лидирующей ноги. При следующем шаге вы будете начинать движение уже с другой ноги.

Шаги:

Степ-тач (step touch) - начинают обычно с приставных шагов на полу, слева направо и наоборот.

Basic step (бэйсик степ) (шаг выполняется на 4 счета) - нашагивание на степ - это самый простой базовый шаг, по сути мы просто поднимаемся на платформу и сходим с нее. Шаг одной ногой прямо на степ-платформу, шаг другой ногой прямо на степ-платформу, шаг первой ногой со степплатформы, шаг второй ногой со степ-платформы.

Степ-ап (step-up) - нужно наступить сперва правой ногой на угол степплатформы, а левой лишь коснуться носком. Затем левой ступить полностью, а правый носок поставить позади левой. После возвращаться на пол и чередовать ноги. При этом шаге нужно держать равновесие, так как одна упор идет на одну ногу. Нельзя перекашиваться на одну из сторон.

Шаг-колени - Правую ногу нужно поставить на степ, левую же согнуть в колени и приподнять к животу. Движения должны быть как можно более естественными и не стоит перекидываться на одну сторону и выворачивать колени. Нога направлена прямо, корпус при подъеме колени стремиться чуть вперед.

Шаг-кик (Step kick) - шаг на платформу правой ногой, левую резко выбросить вперед, имитируя удар (ногу высоко не поднимаем)

Шаг-бэк (step-back) - шаг одной ногой на степ платформу, вторую ногу за счет напряжения ягодичных мышц поднимите назад (захлест голени). Это упражнение отлично укрепляет ягодицы в движении.

Ви-степ (V-step) - шаг, который напоминает собой букву V, для этого нужно шагнуть поочередно на степ двумя ногами на противоположные уголки степа. Поочередный шаг ногами на противоположные углы платформы, ноги движутся как бы по верхним углам английской буквы V.

Бейсик-овер (basic-over) - для этого нужно шагнуть правой ногой на степ платформу, левую приставить, спуститься со степа с другой стороны, повернуться к левому краю степа и повторить с другой ногой.

Мамбо - танцевальное движение - пока левая нога находится на полу, правая зашагивает на степ, делая упор и ставя точку и сразу же делая шаг с точкой назад.

Straddle (Стредл ап) (шаг выполняется на 8 счета) - шаги – ноги вместе, ноги врозь. Шаг на выполняется следующим образом: поднимаемся на степплатформу, ставим поочередно ноги на пол с одной и с другой стороны платформы, снова поднимаемся на платформу, возвращаемся на исходную позицию.

Turn step (Тёрн степ) шаг с поворотом - стойка боком к платформе. Это тот же самый basic-step, только спускаемся со степ платформы мы не назад, а вбок. Шаг правой на платформу, шаг левой на платформу, с поворотом спиной к основному направлению (продольно платформе) стойка ноги врозь. Шагом правой назад в диагональном направлении (разворачиваясь по диагонали), шаг правой назад с платформы, приставить левую к правой (исходное положение).

Ове зе топ (over the top) - Шаг через платформу. Исходное положение - в продольной стойке, боком к платформе. Шаг левой в сторону стать на платформу, приставить правую. Шаг левой ногой сойти с платформы (по другую сторону), приставить правую на полупальцы к левой ноге.

Cha-cha-cha (ча-ча-ча) - шаги с переступанием с ноги на ногу, для смены ноги.

Основные элементы упражнений в степ – аэробике. 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 ступню, 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 возможно в различных построениях: в шахматном порядке, по кругу, по периметру зала и др.

Требования к технике выполнения упражнений в степ аэробике

Во время подъема на степ сохраняйте естественный наклон вперед.

Не сгибайте спину в поясничном отделе.

Основная стойка: Стопы параллельны или находятся в свободной позиции, не касаются друг друга.

Начинающим следует контролировать свои движения. Для этого смотрите себе под ноги. По мере развития это пройдет и Вам не будет нужно контролировать зрительно технику выполнения.

Ставьте ногу на платформу таким образом, чтобы вся ступня была на ней. Спускайтесь с платформы своеобразным перекатом с носка на пятку, это снизит нагрузку на позвоночник.

Руки включаются в работу лишь после того, как освоена техника работы ногами.

При выполнении выпадов и поворотов пятка не опускается на пол. 8. В целом степ аэробика является отличным средством физического самосовершенствования.

Техника безопасности

Для сохранения правильного положения тела во время степ - аэробики необходимо:

-держат плечи развернутыми, грудь вперед, ягодицы напряженными, колени расслабленными;

-избегать перенапряжения в коленных суставах;

-избегать излишнего прогиба спины;

-не делать наклон вперед от бедра, наклоняться всем телом;

-при подъеме или опускании со степ - платформы всегда использовать безопасный метод подъема;

-стоя лицом к степ - платформе, подниматься, работая ногами, но не спиной; - держать степ-платформу близко к телу при ее переносе.

Основные правила техники выполнения степ- тренировки

выполнять шаги в центр степ - платформы;

ставит на степ-платформу всю подошву ступни при подъеме, а спускаясь, ставит 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.

Оценочные и методические материалы.

Диагностическое обследование детей включает в себя оценку физического развития ребенка, состояние его здоровья, а также развития общих способностей.

Эффективность усвоения программы оценивается по уровню сформированности умений выполнять основные элементы (базовые шаги):

Базовый шаг.

Шаг ноги врозь, ноги вместе (Шаг страддел).

Приставной шаг с касанием на платформе или на полу.

Шаги с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед (различные варианты).

Касание платформы носком свободной ноги.

Шаг через платформу.

Выпады в сторону и назад.

Приставные шаги вправо, влево, вперед, назад, с поворотами.

Шаги на угол.

В – степ.

А – степ.

Подскоки (наскок на платформу на 1 ногу).

13. Прыжки.

14. Шасси – боковой галоп в сторону, небольшими шажками.

Выполнение каждого основного элемента оценивается в трехбалльной системе:

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

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

балла – выполнение движений самостоятельно, по показу, движения четкие, уверенные.

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

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

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

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

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 пяткепереди 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	6	7
Мальчики	8,7-12	12,1-25,0	25,1-30,2
Девочки	7,3-10,6	10,7-23,7	23.8-30

3. Ходьба по гимнастической скамейке (по узкой стороне).

Гибкость.

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

	Уровни	5-6	6-7
--	--------	-----	-----

Мальчики	Высокий	7см	6см
	Средний	2-4см	3-5см
	Низкий	Менее 2см	Менее 3см
Девочки	Высокий	8см	8см
	Средний	4-7см	4-7см
	Низкий	Менее 4см	Менее 4см

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.

Знание базовых шагов.

Высокий – свободно воспроизводит базовые шаги.

Средний – выполнение базовых шагов при многократном повторении педагога.

Низкий – затрудняется в выполнении базовых шагов.

V. Быстрота

		пол	5	6	7
10м/с (сек)	хода	Мальчики	2,5-2,1	2,4-1,9	2,2-1,8
		Девочки	2,7-2,2	2,5-2,0	2,4-1,8
30м/с старта	со	Мальчики	9,2-7,2	8,4-7,6	8,0-7,4
		Девочки	9,8-7,3	8,9-7,7	8,7-7,3

VI. Координационные способности

		пол	5	6	7
Челночный бег	Мальчики		12,7	11,5	10,5
	девочки		13,0	12,1	11,0