

Отдел образования Администрации Семикаракорского района
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
Детский сад «Золотая рыбка»

Принято на заседании
педагогического совета
МБДОУ Д/с «Золотая рыбка»
Протокол № 4 от 27.03.2024г.



Утверждаю:
Заведующий
М.Т. Кандилова
Приказ № 140 от 28.03.2024г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**
физкультурно-спортивной направленности
«Степ-аэробика»

Подвид программы: **модульная**
Уровень программы: **стартовый**
Возрастная категория: **от 5 до 7 лет**
Срок реализации программы: **9 месяцев (72 часа)**
Состав группы: **до 20 чел.**
Форма обучения: **очная**
Составитель:
Ильина Валентина Васильевна,
педагог дополнительного образования

г. Семикаракорск

2024г

2.5	Диагностическийинструментарий(оценочные материалы)	19
2.6	Рабочая программа воспитания. Календарный план воспитательной работы	19
3	СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	21
	ПРИЛОЖЕНИЕ 1	23
	ПРИЛОЖЕНИЕ 2	27

1.РАЗДЕЛ КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ.

1.1ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Нормативно-правовая база

- Конституция РФ (принята всенародным голосованием 12.12.1993 с изменениями, одобренными в ходе общероссийского голосования 01.07.2020).
- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012г.№ 273-ФЗ (ред.от17.02.2023); «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 28.02.2023, далее – ФЗ №273);
- Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (с изменениями от 29.12.2022г).
- Федеральный закон от 13.07.2020 № 189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере»
- Федеральный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный 07

декабря 2018 г.

- Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей» утвержденный 30.11. 2016 г. протоколом заседания президиума при Президенте РФ (в ред. от 27.09.2017).
- Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года»
- Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р «Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года».
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07. 2022 г. № 629 « Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (в редакции от 02.02.2021 г).
- Письмо Министерства просвещения РФ от 30.12.2022 № АБ-3924/06 «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах РФ.
- Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 29.09.2023 № АБ-3935/06 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по формированию механизмов обновления содержания, методов и технологий обучения в системе дополнительного образования детей, направленных на повышение качества дополнительного образования детей, в том числе включение компонентов, обеспечивающих формирование функциональной грамотности и компетентностей, связанных с эмоциональным, физическим, интеллектуальным, духовным развитием человека, значимых для вхождения Российской Федерации в число десяти ведущих стран мира по качеству общего образования, для реализации приоритетных направлений научно-технологического и культурного развития страны»).
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения,отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПин 1.2.368521 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (разд. 6 Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»).
- Постановление Правительства Ростовской области от 08.12.2020 № 289 «О мероприятиях по формированию современных управленческих решений и организационно-экономических механизмов в системе дополнительного образования детей в Ростовской области в рамках федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование».

- Приказ министерства общего и профессионального образования Ростовской области от 01.08.2023 № 718 «О проведении независимой оценки качества дополнительных общеразвивающих программ в Ростовской области».
- Приказ министерства общего и профессионального образования Ростовской области от 03.08.2023 № 724 «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных общеразвивающих программ» в Ростовской области.

Направленность программы-физкультурно-спортивной

Дополнительная общеразвивающая программа «Степ-аэробика» имеет физкультурно-спортивную направленность и является важным направлением в развитии и воспитании детей дошкольного возраста, так как ее основное предназначение – формирование навыков здорового образа жизни, а также сохранение и укрепление здоровья детей, что способствует социализации и адаптации учащихся к жизни в обществе. Современные дети живут в условиях постоянно меняющейся действительности. Часто встречаются скучающие, равнодушные к спорту, слабые и неумелые мальчишки и девчонки. Дети перестали выходить на улицу во двор, отдавая предпочтение малоподвижным видам деятельности: компьютерные игры, просмотр мультфильмов. А для ребёнка малоподвижный образ жизни – это потеря здоровья, нарушение физического интеллектуального развития. Поэтому задача каждого неравнодушного родителя и педагога – сформировать у ребенка понимание важности физических упражнений, спорта, ведь это залог здоровья. На фоне прогрессирующей гиподинамии возникает настоятельная необходимость совершенствования двигательного режима ДООУ путём применения нетрадиционных средств физического воспитания, одним из которых является степ-аэробика. Степ-аэробика – это система физических упражнений, энергообеспечение которых осуществляется за счёт использования кислорода. Изобретена она была в Америке известным фитнес-инструктором Джин Миллер.

Данная программа была составлена на основе программ и технологий : «Детский фитнес. Физическое развитие детей 5-7 лет» Сулим Е.В, «Степ – аэробика для дошкольников» И.Кузиной.

Актуальность программы

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.

Отличительные особенности программы.

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 и силовую гимнастику.

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.

Адресат программы:

Дополнительная общеобразовательная программа «Степ-аэробика» рассчитана на детей 5-7 лет.

Режим занятий

Занятия проводятся по программе 2 раза в неделю по 30 минут.

Перерыв между занятиями- 10 минут.

Понедельник (подгруппа №1) : 15:30-15.55

(подгруппа №2): 16.05- 16.30

Вторник (подгруппа №1): 15.30-15.55

(подгруппа №2): 16.05- 16.30

Среда (подгруппа №3): 15:30-16.00

(подгруппа №4): 16.10- 16.40

Четверг (подгруппа №3): 15:30-16.00

(подгруппа №4): 16.10- 16.40

1 пятница месяца (подгруппа №1): 15.30-15.55

2 пятница месяца (подгруппа №2): 15.30-15.55

3 пятница месяца (подгруппа №3): 15.30-16.00

4 пятница месяца (подгруппа №4): 15.30-16.00

Объем и сроки освоения программы

Уровень освоения программы: стартовый.

Срок обучения 9 месяцев.

Объем программы -72 часа.

Особенности организации образовательного процесса.

Для проведения занятий используются групповые формы, используются образовательные технологии направленные на укрепление опорно-двигательного аппарата и содействует оздоровлению различных функций и систем организма.

Формы обучения: очная.

Формы организации образовательного процесса: групповые.

Виды (формы) занятий: тренировочные занятия, показательные выступления.

Перечень форм подведения итогов работы по программе:

- итоговые занятия;
- открытые занятия для педагогов и родителей;
- показательные выступления;
- анализ мониторинга достижений детей;
- анкетирование;
- фотоотчеты.

1.2 ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ.

Цель программы:

Создать условие для сохранения и укрепления здоровья детей; содействие физическому развитию, физической подготовленности личности обучающихся средствами аэробики с использованием степа.

Основные задачи программы:**Образовательные:**

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

Воспитательные:

- воспитание эмоционально-положительного отношения и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности;
- воспитание морально-волевых качеств: ответственности, целеустремленности, чувства уверенности в себе.
- воспитание способностей к сопереживанию, взаимопомощи, взаимоподдержке

Развивающие:

- развитие здорового образа жизни детей средствами степ- аэробики;
- развитие двигательных способностей детей и физических качеств (быстроту, силу, гибкость, подвижность в суставах, ловкость, координацию движений и функцию равновесия для тренировки вестибулярного аппарата ребенка);
- повышение общей работоспособности организма: улучшение деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной системы, укрепление опорно-двигательного аппарата, профилактика плоскостопия;
- развитие умения ориентироваться в пространстве.
- развитие чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой.

1.3 СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.**Учебный план.**

Таблица №1

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации, диагностики, контроля
		теория	практика	всего	
1	Модуль 1 «Организационно - диагностический»				

1.1	Тема: Введение.	0,5	0	0,5	Опрос
1.2	Тема: Первичное диагностическое обследование	0,5	0	0,5	Опрос и практика
2	Модуль 2 «Элементарный»				
2.1	Тема: Разучивание комплекса №1	0	7	7	Практическая
2.2	Тема: Разучивание комплекса №2	1	7	8	Практическая
2.3	Тема: Разучивание комплекса №3	1	7	8	Практическая
3.	Модуль 3 «Базовый»				
3.1	Тема: Разучивание комплекса №4	1	7	8	Практическая
3.2	Тема: Разучивание комплекса №5	1	7	8	Практическая
3.3.	Тема: Разучивание комплекса №6	1	7	8	Практическая
4	Модуль4 «Танцевальный»				
4.1.	Тема: Тема: Разучивание комплекса №7	1	7	8	
4.2.	Тема: Разучивание комплекса №8	1	7	8	Практическая
4.3.	Тема: Разучивание комплекса №9	1	6	7	Практическая
	Модуль5 «Организационно - диагностический»				
5.1	Тема: Диагностическое обследование	0	1	1	Практическая
Итого часов		9	63	72	

МОДУЛЬ 1

Тема 1.1: «Введение» (0,5 часа)

Теоретические сведения: о пользе занятий по степ-аэробике, о правилах поведения в зале, о значении ритмических упражнений для здоровья человека.

Тема 1.2: «Первичное диагностическое обследование» (0,5 часа)

Теоретические сведения: вводная диагностика, диагностические упражнения на определения уровня двигательных умений.

МОДУЛЬ 2

Тема 2.1 «Разучивание комплекса №1» (7ч.)

Познакомить со степ-дорожкой

Практические

Развивать умение слышать музыку и двигаться в такт музыки. Разучивание аэробных шагов без степов. Развивать равновесие, выносливость. Развивать ориентировку в пространстве. Разучивание базовых шагов: «Марш», «Степ», «Бейсиг-степ».

Тема 2.2 «Разучивание комплекса №2» (8ч.)

Учить правильному выполнению степ шагов на степях (подъем, спуск; подъем с оттягиванием носка)

Практические

Научить начинать упражнения с различным подходом к платформе. Развивать мышечную силу ног. Развивать умение работать в общем темпе. С предметами - мелкими мячами. Разучивание базовых шагов: «Степ-тач», «Ви-степ», «Той-степ».

Тема 2.3 «Разучивание комплекса №3» (8ч.)

Учить детей принимать правильные исходные положения всех частей тела.

Практические

Разучивание новых шагов. Закреплять разученные упражнения с добавлением рук. Развивать выносливость, равновесие, гибкость. Укреплять дыхательную систему. Развивать уверенность в себе. Разучивание базовых шагов: «Мамбо», «Опен-степ», «Лег-бек».

МОДУЛЬ 3

Тема 3.1 «Разучивание комплекса №4» (8ч.)

Закреплять разученные упражнения с различной вариацией рук.

Практические

Разучивание шага 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. Разучивание базовых шагов: «Степ-ап», «Той-ап», «Степ-захват».

Тема 3.2 «Разучивание комплекса №5» (8 ч.)

Закреплять ранее изученные шаги, составление небольших комбинаций на основе изученных шагов.

Практические

Продолжать закреплять степ шаги. Учить реагировать на визуальные контакты. Совершенствовать точность движений. Развивать быстроту. Разучивание базовых шагов: «Кней-уп», «Киг-сид», «Шаг-колено».

Тема 3.3 «Разучивание комплекса №6» (8ч)

Поддерживать интерес заниматься аэробикой. Совершенствовать разученные шаги.

Практические

Совершенствовать разученные шаги. Продолжать развивать равновесие, гибкость, силу ног. Воспитывать любовь к физкультуре. Развивать ориентировку в пространстве. Разучивание связок из нескольких шагов. Разучивание базовых шагов: «Шаг-крест», «Шаг - ниап», «Шаг-колено».

МОДУЛЬ 4

Тема 4.1 «Разучивание комплекса №7» (8ч.).

Развивать умение слышать музыку и двигаться в такт музыки.

Практические

Продолжать развивать равновесие, гибкость, силу ног. Воспитывать любовь к физкультуре. Развивать ориентировку в пространстве. Разучивание связок из нескольких шагов. Разучивание базовых шагов: «Шаг-ниап», «Шаг-кик», «Кни-ап».

Тема 4.2 «Разучивание комплекса №8» (8ч)

Закреплять ранее изученные шаги, составление небольших комбинаций на основе изученных шагов.

Практические

Разучивание прыжков. Упражнять в сочетании элементов. Закрепление и разучивание связок из 3-4 шагов. Продолжать развивать мышечную силу ног. Разучивание базовых шагов: «Шаг-бэк», «Бецсиг-овен», «Тёрн-степ».

Тема 4.3 «Разучивание комплекса №9» (7ч)

Закреплять разученное

Практические

Продолжать развивать выносливость, равновесие, гибкость, быстроту. Развивать умение действовать в общем темпе. Разучивание базовых шагов: «Овезе топ», «Ча-ча-ча».

МОДУЛЬ 5

Тема 5.1 «Диагностическое обследование» (1ч.)

Провести диагностическое обследование по физическому развитию, состоянию здоровья и общим физическим качествам, таким как гибкость, быстрота, равновесие, чувство ритма и координационные способности. Определить уровень сформированности основных элементов (базовые шаги).

1.4 ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты:

- проявлять дисциплинированность, внимательность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.

Метапредметные результаты:

- умение понимать причины успеха/неуспеха двигательной деятельности
- испособность конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- Продуктивно сотрудничать (общение, взаимодействие) со сверстниками; – понимание красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиции укрепления и сохранения здоровья.

Предметные результаты:

- у детей сформируется правильная осанка, укрепится костно-мышечный корсет, улучшится музыкальная и двигательная память.
- повысить уровень двигательной активности.
- возрастёт интерес к занятиям по физической культуре, сформируется осознанное отношение к укреплению своего здоровья.
- обучающиеся, прошедшие курс степ-аэробики, освоят все базовые шаги и будут применять их в самостоятельной деятельности при выполнении музыкально-ритмических комплексов.

1.Ребенок должен знать:

- что такое степ-аэробика - правила безопасного поведения при выполнении упражнений с использованием спортивных снарядов, при выполнении гимнастических упражнений, при взаимодействии с другими детьми
- большой объем разнообразных композиций и отдельных видов движений
- упражнения, способствующие поддержанию правильной осанки и расслаблению позвоночника.

2. Должен уметь:

- изменять движения в соответствии с различным темпом, ритмом и формой музыкального произведения
- точно и правильно выполнять упражнения, состоящие из разнонаправленных движений для рук и ног, сложные циклические виды движений
- самостоятельно выполнять перестроения на основе танцевальных композиций
- выразительно исполнять движения под музыку
- находить свои, оригинальные движения для выражения характера музыки
- выполнять танцевальные шаги и базовые шаги степ-аэробики
- согласовывать свои действия со сверстниками при выполнении упражнений в парах, в подгруппах
- передавать свой опыт младшим, организовать игровое общение с другими детьми.

2.КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ.

2.1.Календарный учебный график

Таблица №2

№ п/п	Дата	Тема занятия	Кол-во часов	Время проведения занятия	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
1	СЕНТЯБРЬ	Введение	0,5	Согласно расписанию	Беседа	Музыкально – спортивный зал	Практическая работа
		Первичное диагностическое обследование	0,5	Согласно расписанию	Практическа я	Музыкально – спортивный зал	Практическая работа
		Комплекс№1 (разучивание базового шага«Марш»)	1	Согласно расписанию	Тренировка	Музыкально – спортивный зал	Практическая работа
		Комплекс№1 (разучивание базового шага «Степ»)	1	Согласно расписанию	тренировка	Музыкально – спортивный зал	Практическая работа
		Комплекс№1 (разучивание базового шага «Бейсик-степ»)	1	Согласно расписанию	тренировка	Музыкально – спортивный зал	Практическая работа
		Комплекс№1 (повторение разученных шагов)	1	Согласно расписанию	Тренировка	Музыкально – спортивный зал	Практическая работа
		Комплекс№1 (совершенствовани е базовых шагов под музыку)	1	Согласно расписанию	тренировка	Музыкально – спортивный зал	Практическая работа
		Комплекс№1 (разучивание основной части комплекса №1)	1	Согласно расписанию	тренировка	Музыкально – спортивный зал	Практическая работа
		Комплекс№1 (совершенствовани е комплекса №1)	1	Согласно расписанию	Тренировка	Музыкально – спортивный зал	Практическая работа
2	ОКТАБРЬ	Комплекс №2 (разучивание базового шага «Степ-тач»)	1	Согласно расписанию	тренировка	Музыкально – спортивный зал	Практическая работа
		Комплекс №2 (разучивание базового шага «Ви-степ»)	1	Согласно расписанию	Тренировка	Музыкально – спортивный зал	Практическая работа
		Комплекс №2 (разучивание базового шага «Той-степ»)	1	Согласно расписанию	тренировка	Музыкально – спортивный зал	Практическая работа
		Комплекс №2 (повторение разученных базовых шагов)	1	Согласно расписанию	тренировка	Музыкально – спортивный зал	Практическая работа

		Комплекс №2 (совершенствовать упражнения на ловкость)	1	Согласно расписанию	Тренировка	Музыкально – спортивный зал	Практическая работа
		Комплекс №2 (разучивание основной части комплекса)	1	Согласно расписанию	тренировка	Музыкально – спортивный зал	Практическая работа
		Комплекс №2 (совершенствовать упражнения на укрепление мышц спины)	1	Согласно расписанию	тренировка	Музыкально – спортивный зал	Практическая работа
		Комплекс №2 (совершенствовать комплекс №2 под музыку)	1	Согласно расписанию	Тренировка	Музыкально – спортивный зал	Практическая работа
		Комплекс №2 (совершенствовать комплекс №2 под музыку)	1	Согласно расписанию	тренировка	Музыкально – спортивный зал	Практическая работа
		Комплекс №2 (совершенствовать комплекс №2 под музыку)	1	Согласно расписанию	тренировка	Музыкально – спортивный зал	Практическая работа
		Комплекс №3 (разучивание базового шага «Мамбо»)	1	Согласно расписанию	Тренировка	Музыкально – спортивный зал	Практическая работа
3	НОЯБРЬ	Комплекс №3 (разучивание базового шага «Лег-бек»)	1	Согласно расписанию	Тренировка	Музыкально – спортивный зал	Практическая работа
		Комплекс №3 (повторение изученных шагов)	1	Согласно расписанию	тренировка	Музыкально – спортивный зал	Практическая работа
		Комплекс №3 (совершенствовани е упражнений на укрепление мышц бедра)	1	Согласно расписанию	тренировка	Музыкально – спортивный зал	Практическая работа
		Комплекс №3 (разучивание основной части комплекса)	1	Согласно расписанию	Тренировка	Музыкально – спортивный зал	Практическая работа
		Комплекс №3 (повторение комплекса №3)	1	Согласно расписанию	тренировка	Музыкально – спортивный зал	Практическая работа
		Комплекс №3 (совершенствовани е комплекса №1-3 под музыку)	1	Согласно расписанию	тренировка	Музыкально – спортивный зал	Практическая работа

		Комплекс №4 (разучивание базового шага «Кней-уп»)	1	Согласно расписанию	Тренировка	Музыкально – спортивный зал	Практическая работа
		Комплекс №4 (разучивание базового шага «Кик-сид»)	1	Согласно расписанию	тренировка	Музыкально – спортивный зал	Практическая работа
4	ДЕКАБРЬ	Комплекс №4 (разучивание базового шага «Лег-бек»)	1	Согласно расписанию	тренировка	Музыкально – спортивный зал	Практическая работа
		Комплекс №4 (повторение изученных шагов)	1	Согласно расписанию	Тренировка	Музыкально – спортивный зал	Практическая работа
		Комплекс №4 (совершенствовани е упражнение на ловкость)	1	Согласно расписанию	тренировка	Музыкально – спортивный зал	Практическая работа
		Комплекс №4 (разучивание основной части комплекса)	1	Согласно расписанию	тренировка	Музыкально – спортивный зал	Практическая работа
		Комплекс №4 (совершенствовани е упражнений на укрепление мышц спины)	1	Согласно расписанию	Тренировка	Музыкально – спортивный зал	Практическая работа
		Комплекс №4 (совершенствовани е комплекса №4 под музыку)	1	Согласно расписанию	тренировка	Музыкально – спортивный зал	Практическая работа
		Комплекс №5 (разучивание базового шага «Степ-ап»)	1	Согласно расписанию	тренировка	Музыкально – спортивный зал	Практическая работа
		Комплекс №5 (разучивание базового шага «Топ-ап»)	1	Согласно расписанию	Тренировка	Музыкально – спортивный зал	Практическая работа
		Комплекс №5 Повторение изученных шагов)	1	Согласно расписанию	тренировка	Музыкально – спортивный зал	Практическая работа
5	ЯНВАРЬ	Комплекс №5 (упражнение на укрепление мышц спины)	1	Согласно расписанию	Тренировка	Музыкально – спортивный зал	Практическая работа
		Комплекс №5 (разучивание основной части комплекса)	1	Согласно расписанию	тренировка	Музыкально – спортивный зал	Практическая работа

		Комплекс №5 (упражнение на укрепление мышц ног)	1	Согласно расписанию	тренировка	Музыкально – спортивный зал	Практическая работа
		Комплекс №5 (совершенствовани е комплекса №5 под музыку)	0,5	Согласно расписанию	Тренировка	Музыкально – спортивный зал	Практическая работа
		Комплекс №5 (совершенствовани е комплекса №5 под музыку)	0,5	Согласно расписанию	Тренировка	Музыкально – спортивный зал	Практическая работа
		Комплекс №6 (разучивание базового шага «Топ-ап»)	1	Согласно расписанию	тренировка	Музыкально – спортивный зал	Практическая работа
		Комплекс №6 (разучивание базового шага «Шаг-колени»)	1	Согласно расписанию	тренировка	Музыкально – спортивный зал	Практическая работа
		Комплекс №6 (разучивание базового шага «Шаг-колени»)	1	Согласно расписанию	тренировка	Музыкально – спортивный зал	Практическая работа
6	ФЕВРАЛЬ	Комплекс №6 (разучивание базового шага «Шаг-крест»)	1	Согласно расписанию	Тренировка	Музыкально – спортивный зал	Практическая работа
		Комплекс №6 (разучивание базового шага «Шаг-ниап»)	1	Согласно расписанию	тренировка	Музыкально – спортивный зал	Практическая работа
		Комплекс №6 (повторение изученных шагов)	1	Согласно расписанию	тренировка	Музыкально – спортивный зал	Практическая работа
		Комплекс №6 (упражнения на укрепление мышц пресса)	1	Согласно расписанию	Тренировка	Музыкально – спортивный зал	Практическая работа
		Комплекс №6 (разучивание основной части комплекса)	1	Согласно расписанию	тренировка	Музыкально – спортивный зал	Практическая работа
		Комплекс №6 (совершенствовать комплекс №4-6 под музыку)	1	Согласно расписанию	тренировка	Музыкально – спортивный зал	Практическая работа
		Комплекс №7 (разучивание базового шага «Шаг –ниап»)	1	Согласно расписанию	Тренировка	Музыкально – спортивный зал	Практическая работа
		Комплекс №7 (разучивание базового шага «Шаг-кик»)	0,5	Согласно расписанию	тренировка	Музыкально – спортивный зал	Практическая работа

		Комплекс №6 (совершенствовать комплекс №4-6 под музыку)	0,5	Согласно расписанию	тренировка	Музыкально – спортивный зал	Практическая работа
7	МАРТ	Комплекс №7 (повторение изученных шагов)	1	Согласно расписанию	Тренировка	Музыкально – спортивный зал	Практическая работа
		Комплекс №7 (упражнения на ловкость)	1	Согласно расписанию	тренировка	Музыкально – спортивный зал	Практическая работа
		Комплекс №7 (разучивание основной части комплекса)	1	Согласно расписанию	тренировка	Музыкально – спортивный зал	Практическая работа
		Комплекс №7 (повторение основной части комплекса)	0,5	Согласно расписанию	Тренировка	Музыкально – спортивный зал	Практическая работа
		Комплекс №7 (совершенствовать комплекс №7 под музыку)	0,5	Согласно расписанию	тренировка	Музыкально – спортивный зал	Практическая работа
		Комплекс №8 (разучивание базового шага «Шаг-бэк»)	1	Согласно расписанию	тренировка	Музыкально – спортивный зал	Практическая работа
		Комплекс №8 (разучивание базового шага «Бейсик-овер»)	1	Согласно расписанию	Тренировка	Музыкально – спортивный зал	Практическая работа
		Комплекс №7 (совершенствовать комплекс №7 под музыку)	1	Согласно расписанию	тренировка	Музыкально – спортивный зал	Практическая работа
		Комплекс №7 (совершенствовать комплекс №7 под музыку)	1	Согласно расписанию	тренировка	Музыкально – спортивный зал	Практическая работа
8	АПРЕЛЬ	Комплекс №8 (разучивание основной части комплекса)	1	Согласно расписанию	тренировка	Музыкально – спортивный зал	Практическая работа
		Комплекс №8 (повторение основной части комплекса)	1	Согласно расписанию	тренировка	Музыкально – спортивный зал	Практическая работа
		Комплекс №8 (совершенствовани е комплекса №8 под музыку)	1	Согласно расписанию	Тренировка	Музыкально – спортивный зал	Практическая работа
		Комплекс №9 (разучивание	1	Согласно расписанию	тренировка	Музыкально –	Практическая работа

		базового шага «Овезе топ»)				спортивный зал	
		Комплекс №9 (разучивание базового шага «Ча-ча-ча»)	1	Согласно расписанию	тренировка	Музыкально – спортивный зал	Практическая работа
		Комплекс №9 (повторение изученных шагов)	1	Согласно расписанию	Тренировка	Музыкально – спортивный зал	Практическая работа
		Комплекс №9 (упражнение на укрепление мышц пресса)	1	Согласно расписанию	тренировка	Музыкально – спортивный зал	Практическая работа
		Комплекс №9 (разучивание основной части комплекса)	0,5	Согласно расписанию	тренировка	Музыкально – спортивный зал	Практическая работа
		Комплекс №9 (повторение основной части комплекса)	0,5	Согласно расписанию	Тренировка	Музыкально – спортивный зал	Практическая работа
		Комплекс №9 (повторение основной части комплекса)	0,5	Согласно расписанию	Тренировка	Музыкально – спортивный зал	Практическая работа
		Комплекс №9 (повторение основной части комплекса)	0,5	Согласно расписанию	Тренировка	Музыкально – спортивный зал	Практическая работа
		Комплекс №9 (повторение основной части комплекса)	0,5	Согласно расписанию	Тренировка	Музыкально – спортивный зал	Практическая работа
9	МАЙ	Комплекс №9 (совершенствовани е комплекса №7-9 под музыку)	0,5	Согласно расписанию	тренировка	Музыкально – спортивный зал	Практическая работа
		Комплекс №9 (совершенствовани е комплекса №7-9 под музыку)	0,5	Согласно расписанию	тренировка	Музыкально – спортивный зал	Практическая работа
		Комплекс №9 (совершенствовани е комплекса №7-9 под музыку)	0,5	Согласно расписанию	Тренировка	Музыкально – спортивный зал	наблюдение
		Диагностическое обследование	0,5	Согласно расписанию	тренировка	Музыкально – спортивный зал	наблюдение
		Диагностическое обследование	0,5	Согласно расписанию	тренировка	Музыкально – спортивный зал	наблюдение
		Диагностическое обследование	0,5	Согласно расписанию	тренировка	Музыкально – спортивный зал	наблюдение

		Диагностическое обследование	0,5	Согласно расписанию	тренировка	Музыкально – спортивный зал	наблюдение
		Диагностическое обследование	0,5	Согласно расписанию	тренировка	Музыкально – спортивный зал	наблюдение

2.2.Условия реализации программы

Реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы происходит в течение всего календарного года, включая летне-оздоровительный период. Для летне-оздоровительного периода разрабатывается отдельный модуль программы.

Кадровое обеспечение.

Кадровое обеспечение: образовательный процесс по данной программе обеспечивается педагогическими кадрами, соответствующими требованиями профессионального стандарта, имеющими опыт организации деятельности обучающихся, направленной на освоение дополнительных общеразвивающих программ. В случае отсутствия основного педагога по причине болезни или по иной причине, то его нагрузка может быть передана другим работникам в порядке, установленном трудовым законодательством для исполнения обязанностей временно отсутствующего сотрудника.

Материально-техническое обеспечение:

Учреждение оснащено необходимым оборудованием и инвентарем, созданы условия для реализации дополнительных общеобразовательных программ, учитывающие законодательство Российской Федерации в области обеспечения санитарно-эпидемиологического благополучия населения.

2.3.Методическое обеспечение

«Детский фитнес. Физическое развитие детей 5-7 лет» Сулим Е.В, «Степ – аэробика для дошкольников» И.Кузиной.

2.4.Формы аттестации

Формами контроля являются начальная, промежуточная и итоговая аттестация. Аттестации проходят в форме тестирования и сдачи контрольных нормативов. Аттестация позволяет оценить уровень развития способностей и личных качеств обучающегося и их соответствия прогнозируемым результатам программы.

Целью проведения итоговой аттестации, является оценка уровня освоения обучающегося дополнительной общеобразовательной программы «Степ-аэробика».

2.5.Диагностический инструментарий (оценочные материалы)

Результаты освоения программного материала определяются по трём уровням: высокий, средний, низкий. Уровень двигательных качеств оценивается в цифровых показателях, а степень сформированности двигательных навыков – в баллах: 3 балла – высокий уровень навыка – правильно выполняются все основные элементы движения; 2 балла – средний уровень навыка – справляется

с большинством элементов техники, допуская некоторые ошибки; 1 балл - низкий уровень навыка – имеют место значительные ошибки при выполнении элементов. Важными показателями успешности освоения программы являются: знания, умения, навыки, мотивация к занятиям, физическая активность, личные достижения. (см.Приложение 1)

2.6.Рабочая программа воспитания. Календарный план воспитательной работы.

Цель:

создание условий для развития свободной, талантливой, физически здоровой личности ребенка, обогащенной знаниями, готовой к созидательной трудовой деятельности и нравственному поведению.

Задачи:

- формирование спортивного характера, волевых качеств личности;
- овладение обучающимися специальными знаниями в области теории и методики тренировки, гигиены и других дисциплин;
- активизировать себя и определять комплекс качеств и свойств, подлежащих исправлению или совершенствованию.

Планируемые результаты

- уметь планировать, контролировать и оценивать действия в соответствии с поставленной задачей и условием ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- уметь понимать причины успеха/неуспеха двигательной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- уметь осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации.

Приоритетные направления воспитания

Программа заключается в организации комплексной деятельности: оздоровительной, образовательной и воспитательной направленности, через организацию двигательной активности на занятиях. Программа направлена на всестороннее, гармоничное развитие детей дошкольного возраста, на формирование способности свободно и осознанно владеть своим телом.

Направления:

1. Гражданско-патриотическое воспитание.
2. Духовно-нравственное воспитание.
3. Здоровьесберегающее воспитание.

Календарный план воспитательной работы

Таблица №3

№ п/п	Название мероприятия, события	Цель	Краткое содержание	Форма проведения	Сроки проведения	Ответственные
-------	-------------------------------	------	--------------------	------------------	------------------	---------------

1	«День Знаний» (гражданско-патриотическое воспитание)	Создание положительно го эмоционально го настроения на начало учебного года, мотивация на ответственное отношение к занятиям	Выступлени ем детей на мероприяти и	Развлече ние	сентябрь	Педагог ДОП образова ния
2	«День осени»(здоров ьесберегающе е воспитание)	Создание условий для развития у обучающихся творческих способностей.	Выступлени ем детей на мероприяти и	Развлече ние	октябрь	Педагог ДОП образова ния
3	«День Матери»(духовно- нравственное воспитание)	Развитие эмоционально й сферы, артистизма обучающихся, опыта сценических выступлений	Выступлени ем детей на мероприяти и	Развлече ние	ноябрь	Педагог ДОП образова ния
4	«Новогодний серпантин» (здоровьесбер егающее воспитание)	Создание условий для развития у обучающихся творческих способностей. Формировани е благоприятно й атмосферы в коллективе	Выступлени ем детей на мероприяти и	Праздник	декабрь	Педагог ДОП образова ния
5	«День защитников Отечества» (гражданско-патриотическ ое воспитание)	Развитие эмоционально й сферы, артистизма обучающихся, опыта сценических выступлений	Выступлени ем детей на мероприяти и	Развлече ние	февраль	Педагог ДОП образова ния
6	«Международ ный женский день-8марта» (духовно-	Воспитание уважительног о и бережного отношения к	Выступлени ем детей на мероприяти и	Праздник	март	Педагог ДОП образова ния

	нравственное воспитание)	старшему поколению, привитие любви к национальным традициям				
7	«День здоровья» (здоровьесберегающее воспитание)	Формирование у обучающихся культуры сохранения и совершенствования собственного здоровья. Популяризация занятий танцевальной аэробикой.	Выступление детей на мероприятии	Развлечение	апрель	Педагог ДОП образования
8	Участие в мероприятии, посвященном Дню Победы(гражданско-патриотическое воспитание)	Воспитание патриотизма, формирование представления значимости события в истории Родины.	Выступление детей на мероприятии	Праздник	май	Педагог ДОП образования

3.СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.

Информационные источники для педагога.

- 1.Борисова М.М. Степ-аэробика в работе с дошкольниками // Детский сад от А до Я. 2012, №6 С 94-99.
2. Машукова Ю.М. Степ-гимнастика в детском саду // Инструктор по физкультуре дошкольного образовательного учреждения. 2009, №4 С. 98-100.
- 3.Раскатова Г.В., Белова Т.А. Использование степ-платформы в оздоровительной работе с детьми // Справочник старшего воспитателя дошкольного учреждения. 2009, №7 С. 47-51.

Информационные источники для детей

<https://www.youtube.com/watch?v=IfFUkm1Fkfw>
<https://www.youtube.com/watch?v=tGfoivW82do>
<https://www.youtube.com/watch?v=gFJx-h2QAp4>
<https://www.youtube.com/watch?v=IfFUkm1Fkfw>

Информационные источники для родителей

- 1.Алямовская В.Г. Как воспитывать здорового ребёнка. - М., 1993г
- 2.Иванова О.А., Шарабанова И.Н. Занимайтесь ритмической гимнастикой. - М., "Советский спорт", 1988г.
- 3.Иванова О., Поддубная Ж. 100 упражнений стретчинга для всех групп мышц//Спорт в школе.- 1998.-№ 37-38, октябрь
- 4.Оздоровительная аэробика для школьников: Методические рекомендации. - Омск:СибГАФК,1998.-4 с.
- 5.Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г. Са-Фи-Дансе. Танцевально-игровая гимнастика для детей: учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. - СПб.: "Детство - пресс", Санкт-Петербург, 2000г.

Информационное обеспечение.

Интернет-источники:

1. Алмаз [Электронный ресурс] / Здоровье и красота через движение. Степ-аэробика. -<http://www.sport-4health.com/step.php>.
2. Атрепьева, Л. В. Степ - аэробика для детей дошкольного возраста.
3. Кузина Ирина. Будь здоров, расти большой. Степ-аэробика для дошкольников. -<http://dob.1september.ru/articlef.php/id01127>
- 4.Методическая разработка по физкультуре (подготовительная группа). - <http://nsportal.ru/detskii-sad/fizkultura/step-aerobika-dlya-detei-doshkolnogo-vozrasta>
5. Планета фитнеса [Электронный ресурс] / Методика проведения занятий степ-аэробикой. - [http:// www.planetafitness.ru/](http://www.planetafitness.ru/)
6. Физическое и эмоциональное развитие ребенка через занятия на степ-платформе. -<http://rud.exdat.com/docs/index-705119.html>.

ПРИЛОЖЕНИЯ 1

Оценка уровня физической подготовленности детей 5-7 лет

Быстрота 30 метров (с высокого старта)

Оборудование:секундомер.

*Процедура тестирования:*в забеге участвуют не менее двух человек.По команде «На старт!» участники подходят к линии старта и занимают исходное положение. По команде «Внимание!» наклоняются вперед и по команде «Марш!» бегут к линии финиша по своей дорожке. *Результат:*фиксируется лучший результат.

Возраст детей	Пол детей	Высокий	Средний	Низкий
		100%	70-84%	50%
		3 балла	2 балла	1 балл
5-6 лет (старшая группа)	мальчики	6,7 и <	7,4-7,9	8,8 и >
	девочки	7,1 и <	7,7-8,2	9,1 и >

6-7 лет (подготовительная группа)	мальчики	6,1 и <	6,8-7,3	8,1 и >
	девочки	6,5 и <	7,1-7,5	8,4 и >

Ловкость –координация(челночный бег3х10)

Оборудование:кегли(10шт.);секундомер.

Процедура тестирования:ребенок пробегает10 –метровую дистанцию,на которой прямой линии установлены кегли в количестве 10 штук. Пробегая, ребенок должен огибать кегли: одну справа, одну слева. Дается 2попытки.

Результат:измеряется по секундомеру с точностью, записывается лучший результат.

Возраст детей	Пол детей	Высокий 100%	Средний 70-84%	Низкий 50%
		3 балла	2 балла	1 балл
5-6 лет (старшая группа)	мальчики	< 6,5 сек	6,6 – 7,2 сек	> 7,2 сек
	девочки	< 7,0 сек	7,1 – 8,0 сек	>8,0 сек
6-7 лет (подготовительная группа)	мальчики	менее 6,0 сек	6,1 – 6,6 сек	более 6,6 сек
	девочки	менее 6, 5 сек	6,6 – 7,0 сек	более 7,0 сек

Сила (подъём туловища)

Оборудование:мат.

Процедура тестирования:Ребенок лежит на гимнастическом мате на спине,скрестив руки на груди. По команде «начали» ребенок поднимается, не сгибая колен (воспитатель слегка придерживает колени ребенка, сидя на мате рядом с ним), садится и вновь ложится. Воспитатель считает количество подъемов. Тест считается правильно выполненным, если ребенок при подъеме не коснулся локтями мата, а спина и колени оставались прямыми.

Результат:Из двух попыток фиксируется лучший результат.

Возраст детей	Пол детей	Высокий 100%	Средний 70-84%	Низкий 50%
		3 балла	2 балла	1 балл
5-6 лет (старшая группа)	мальчики	14 и >	10-11	6 и <
	девочки	13 и >	9-10	5 и <
6-7 лет (подготовительная группа)	мальчики	15 и >	12 - 13	9 - 11
	девочки	14 и >	10 - 11	7 - 9

Выносливость

Оборудование: секундомер.

Процедура тестирования: в забеге одновременно участвуют 6-8 человек; столько же участников по заданию воспитателя занимаются подсчетом кругов и определением общей длины дистанции. Для более точного подсчета беговую дорожку целесообразно разметить через каждые 10 м. По истечении 3-6 мин. бегуны останавливаются, и определяются их результаты (в метрах). *Результат:* бег продолжается до появления первых признаков усталости. Тест считается правильно выполненным, если ребенок пробежал всю дистанцию без остановок. В индивидуальную карту записываются два показателя: продолжительность бега и длина дистанции, которую пробежал ребенок.

<i>Возраст детей</i>	<i>Пол детей</i>	<i>Высокий</i>	<i>Средний</i>	<i>Низкий</i>
		<i>100%</i>	<i>70-84%</i>	<i>50%</i>
		<i>3 балла</i>	<i>2 балла</i>	<i>1 балл</i>
<i>5-6 лет (старшая группа)</i>	<i>мальчики</i>	120	100	80
	<i>девочки</i>	115	95	75
<i>6-7 лет (подготовительная группа)</i>	<i>мальчики</i>	150	130	110
	<i>девочки</i>	145	125	115

Гибкость

Оборудование: мел, линейка.

Процедура тестирования: сидя на полу: На полу мелом наносится линия А-Б, а от её середины - перпендикулярная линия, которую размечают через 1 см. Ребёнок садится так, чтобы пятки оказались на линии А-Б. Расстояние между пятками - 20-30 см., ступни вертикальны. Выполняется три разминочных наклона, и затем четвёртый, зачётный.

Результат: определяют по касанию цифровой отметки кончиками пальцев соединённых рук.

<i>Возраст детей</i>	<i>Пол детей</i>	<i>Высокий</i>	<i>Средний</i>	<i>Низкий</i>
		<i>100%</i>	<i>70-84%</i>	<i>50%</i>
		<i>3 балла</i>	<i>2 балла</i>	<i>1 балл</i>
<i>5-6 лет (старшая группа)</i>	<i>мальчики</i>	9 и >	2-6	< 1
	<i>девочки</i>	11 и >	4-8	< 1
<i>6-7 лет (подготовительная группа)</i>	<i>мальчики</i>	10 и >	3-7	< 1
	<i>девочки</i>	13 и >	5-9	< 2

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.

В таблице представлена шкала оценок темпов прироста, физических качеств детей дошкольного возраста.

Темпы прироста (%)	Оценка	За счет чего достигнут прирост
До 8	Неудовлетворительно	За счет естественного роста
8 - 10	Удовлетворительно	За счет естественного роста и естественной двигательной активности
10-15	Хорошо	За счет естественного прироста и целе направленной системы физического воспитания
Свыше 15	Отлично	За счет эффективного использования естественных сил природы и физических упражнений

Таким образом, представленные тесты и диагностические методики позволяют:

- 1.Оценить различные стороны психомоторного развития детей;
- 2.Видеть динамику физического и моторного развития, становления координационных механизмов и процессов их управления;
- 3.Широко использовать данные задания в практической деятельности дошкольных учреждений.

Тест по определению прироста показателей психофизических качеств

Для оценки темпов прироста показателей психофизических качеств

мною была использована формула, предложенная В.И. Усачевым:

$$W = \frac{100(V1 - V2)}{0.5(V1 + V2)}$$

Где W – прирост показателей темпов в %

V1 – исходный уровень

V2 – конечный уровень

Например: Саша Д. прыгнул в длину с места в начале года на 42 см., а в конце – на 46см. подставляя эти значения формулу, получаем:

$$W = \frac{100(46-42)}{0.5(46+42)} = 9\%$$

Хорошо это или плохо? Ответ на этот вопрос можно найти в шкале оценки темпов прироста физических качеств.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Основные элементы упражнений в степ – аэробике.

March (марш) – ходьба на месте.

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

Basicstep (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 степ-платформы, шаг второй ногой со степ-платформы.

Степ-ап (step-up) - нужно наступить сперва правой ногой на угол степ-платформы, 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 колене и приподнять к животу. Движения должны быть как можно более естественными и не стоит перекидываться на одну сторону и выворачивать колено. Нога направлена прямо, корпус при подъеме колени стремиться чуть вперед.

Шаг-кик (Stepkick) - 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.

Turnstep (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).

Овезе топ (overthetop) - 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.

Tapup (Топ-ап) Этот шаг очень похож на шаг step-touch в классической аэробике, только первый шаг нужно сделать на степ-платформу, коснуться второй ногой платформы рядом с первой и спуститься. Шаг одной ногой на угол степ-платформы (правой ногой шагаем на левый угол и наоборот), переносим вес на эту ногу второй ногой касаемся платформы рядом с первой ногой вторую ногу возвращаем на пол первую ногу ставим на пол рядом со второй.

Кнеер (Кней-ап) Базовый шаг, с которого начинается разучивание большинства шагов и связок в степ-аэробике. Шаг одной ногой на угол степ-платформы (правой ногой шагаем на левый угол и наоборот), переносим вес на эту ногу вторую ногу поднимаем вверх согнутую в колене вторую ногу возвращаем на пол первую ногу ставим на пол рядом со второй.

Turnstep (Тюрн-степ) Это тот же самый basic-step, только спускаемся со степ платформы мы не назад, а вбок. Шаг одной ногой на степ-платформу шаг другой ногой на степ-платформу и поворот спиной к короткому краю платформы (с какой ноги начинаем движение, к противоположному краю становимся спиной) спускаемся одной ногой с платформы с короткого края спускаемся другой ногой с платформы с короткого края.

Openstep (открыть стопу) – выполняется в любом направлении на два счета. 1- шаг правой, 2- «точка» левой ногой, то есть ставим на носок. То же с левой.

Legback(Лег-бек) – поднятие прямой ноги назад, на 4 счета. 1 – шаг правой, 2 – поднять левую, 3 – вернуться назад с левой, 4 – приставить правую. (может выполняться на месте на 2 счета.

Curl (захлест голени) И. п. – о. с.; 1 – шаг правой на степ; 2 – стойка на правой, левая согнута назад; 3 – шаг левой назад в и.п. 4 – шаг правой назад в и.п.

«Шаг-Ниап» выполняется шаг правой ноги на степ, левая – согнута в колене 3 раза.