Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

детский сад общеразвивающего вида № 76

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ПРИНЯТО:  на заседании Педагогического совета МБДОУ д/с №76  протокол от 28.08.2018 г. № 1 |  | УТВЕРЖДАЮ:  Заведующий МБДОУ д/с № 76  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Исаенко Ю.М.  «28»августа 2018г.  приказ от 28.08.2018 г. № 51 |

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

по обучению дошкольников элементам аэробики

**«ПЧЁЛКА»**

для детей 4 - 5 лет

Автор - составитель:

А.В. Новосельцева

г. Белгород 2018 г.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **СОДЕРЖАНИЕ** |  |
| **1.** | **Пояснительная записка** | **3** |
| **2.** | **Сроки реализации программы** | **5** |
| **3.** | **Формы проведения занятий** | **5** |
| **4.** | **Структура программы** | **7** |
| **5.** | **Перспективное планирование** | **11** |
| **6.** | **Календарно-тематическое планирование** | **12** |
| **7.** | **Приемы и методы** | **21** |
| **8.** | **Список литературы** | **21** |
|  |  |  |

**Пояснительная записка**

Разработка проблем, связанных со здоровьем и физическим развитием одна из основных в современном образовании. Степ-аэробика один из способов регулирования двигательной активности дошкольников. Структура движения в степ-аэробике не является цикличной способствует развитию координации, гибкости, лабильности нервно-мышечного аппарата.

Занятия по программе предполагают приобретение знаний и навыков в области ритмической гимнастики, формирование художественного вкуса. Обучение танцам сочетает средства музыкального, пластического, спортивно-физического, художественно-эстетического развития и образования. Занятия танцами учат детей слушать и воспринимать музыку, передавать в движении ее образы, эмоциональное состояние, развивают музыкально-двигательные навыки и эстетический вкус; общаться посредством движения, работать в команде, сосредотачиваться, импровизировать.

В программу заложена идея приобщения детей к танцевальной культуре с помощью обучения их основам хореографии и современных танцев. Танцы затрагивают музыкальную, спортивную, творческую сферы жизни и относятся к группе сложно-координационных видов досуговой деятельности. Танцевальное искусство, давая выход энергии детей, наполняет их бодростью, удовлетворяет потребность в празднике, в зрелище, игре.

Занятия для дошкольников построены на изучении основных средств выразительности (движения и позы, пластика и мимика, ритм и темп), которые связаны с эмоциональными впечатлениями маленького человека от окружающего мира. Детский танец начинается с ритмики, где изучаются простые движения, формируются навыки передачи с помощью движения эмоциональных оттенков (танцуем спокойно, бодро, весело, плавно или резко), навыки выполнения движений в различных темпах. Часто занятия больше похожи на игру. Наряду с четко определенным построением урока, состоящего из тренировочных движений, следует включать упражнения, позволяющие ребенку свободно, произвольно двигаться, «выплескивать» эмоции, фантазировать и проявить себя в игре.

Игра и движение – важнейшие компоненты жизнедеятельности детей, они всегда готовы играть и двигаться. Игра как способ познания действительности – одно из главных условий развития детского воображения и самостоятельности. Игра снимает усталость и дает простор лучшим силам и свойствам ребенка, развиваетсообразительность, находчивость, инициативу, мышление, воображение и творческие способности. Игра способна трудную работу сделать легкой и увлекательной; рождает стремление переносить трудности, которое необходимо любой трудовой деятельности. Игры вызывают чувства сопричастности и переживания совместного успеха. В игре легко и незаметно для ее участника формируются способности взаимодействия с людьми.

В дошкольном возрасте происходит активное овладение собственным телом (координацией движений и действий, формированием образа тела и ценностного отношения к нему). Выразительное движение – это своеобразная задача двигательного воображения, которое обеспечивает одушевление и одухотворение детских движений. Импровизации на заданную тему (например, танец ветра, танец бабочки, цветка; с предметом и т.п.) дают возможность проявить полную свободу выражения чувств и ощущений. В специальных заданиях на музыкально-игровое творчестводети приобретают способность самостоятельно изменять выразительность своих основных движений (ходьбы, бега, прыжков) в зависимости от особенностей музыки. Такая игра является важным методом активизации интереса к музыке и созданию музыкально-двигательных образов. Совершенствуется умение детей исполнять движение пружинным, маховым и плавным приемом, изменяя их силу, амплитуду, ритм, темп.

Занятия степ-аэробикой направлены на:

* развитие физических данных, ориентации и координации движений, ловкости, точности, общей выносливости, выработку осанки и красивой походки;
* развитие чувства ритма, музыкального слуха, изучение основ музыкальной грамотности, выработку навыков исполнения движений в различных темпах;
* раскрытие через танец красоты, многообразия и эстетики движения, обучение владению своим телом, приобретение гибкости, пластичности;
* создание эмоционального настроя, выразительности, образности;
* обогащение двигательного опыта, осваивание различных танцевальных направлений и расширение познавательного интереса к искусству и кругозора;
* развитие фантазии и творческого воображения, образного мышления и желания импровизировать, умения придумать и оценить танец;
* формирование способности концентрировать внимание, воспитание дисциплинированности, самостоятельности и самоконтроля;
* воспитание культуры поведения и формирование межличностных отношений в коллективе, выработка навыков коллективной творческой деятельности.

Немаловажным фактором занятий детей в танцевальных группах является престижность занятий танцем, возможность достичь успеха, ярко проявить себя на праздниках, конкурсах и фестивалях.

Главная задача педагога - создать условия, способствующие раскрытию и развитию природных задатков и творческого потенциала детей, научить сознательному отношению к своим движениям, помочь детям проникнуть в мир музыки и танца.

**Цель программы:**

Научить детей выполнять простейшие композиции под музыку с использованием базовых шагов степ-аэробики, создание условий, способствующих раскрытию и развитию природных задатков и творческого потенциала ребенка.

**Задачи программы:**

* формирование интереса к степ-аэробике;
* развитие физических качеств (ловкости, точности, гибкости, равновесия, выносливости), формирование правильной осанки, укрепление здоровья;
* развитие гигиенических навыков спортсмена.
* развитие чувства ритма и ритмической координации;
* изучение основ музыкальной грамотности и импровизации под музыку;
* изучение основ конкретного ритмического рисунка композиций со степ платформой;
* развитие психических функций (внимания, настойчивости, воображения);
* воспитание чувства прекрасного;

**Сроки реализации** **программы**

Занятия кружка проводятся 2 раза в неделю в  определённые дни. Общее количество часов 1 год обучения 62 часа, 2 год обучения 62 часа.

Продолжительность занятия 20-25 мин. - (группа детей от 4 до 5 лет). Количество детей в группе –15 - 20 человек.

**Формы и режим занятий**

В  коллектив  принимаются  дети  4-5 лет  по  желанию (без специального отбора учащихся, в отличие от  специализированных учреждений), комплектование  групп  происходит  с  учетом  возраста  и  подготовки  учащихся.

Основной формой организации образовательного процесса является занятие в группе. Возможные виды занятий: традиционное практическое занятие, теоретическое занятие, игра, комбинированное занятие, праздник, конкурс, фестиваль, творческая встреча, концерт, репетиция и т.д.

Программа разделена на отдельные тематические части, но в связи со спецификой занятий танцами, границы их несколько сглаживаются: на одном занятии могут изучаться элементы классического, современного, сценического танца. Преподаватель строит работу таким образом, чтобы не нарушить целостный педагогический процесс, учитывая тренировочные цели, задачи эстетического воспитания и конкретные перспективы развития детей.

Процесс обучения происходит очень динамично, со сменой различных ритмов и танцев, импровизацией движений и танцевальных игр. Учитывая отсутствие у основной массы детей достаточного уровня физической подготовки, программа предусматривает упражнения, укрепляющие мышечный аппарат и вырабатывающий правильную осанку. Наряду с этим включаются упражнения, имеющие целью музыкально-ритмическое развитие.

Значительная часть программы посвящена азбуке музыкального движения. Это различные виды шагов, знакомство с рисунком танца, упражнения и игры, развивающие гибкость, музыкальность, координацию, что подготавливает детей к исполнению более сложных элементов. Наряду с этим в программу включены сюжетные и игровые танцы, развивающие в детях эмоциональность, воображение, актерское мастерство.

На протяжении всего периода обучения в процессе репетиционно-постановочной работы нарабатывается техника танца, разучиваются новые танцевальные движения, раскрывается творческий потенциал детей, совершенствуется их исполнительское и актерское мастерство.

Для достижения цели образовательной программы необходимо опираться на следующие основные принципы: постепенность в развитии природных способностей детей; последовательность в овладении танцевальными движениями, систематичность и регулярность занятий.

**Прогнозируемые результаты**

К концу обучения учащиеся будут знать:

* основы общей и специальной физической подготовки;
* музыкальные размеры, темп и характер музыки;
* исполнять движения и комбинации несложных композиций с использованием степ платформ;
* знать основные характеристики и движения стилей диско, хип-хоп;
* приобретут навыки концентрации внимания, ориентации в пространстве, общения в коллективе, поведения на занятии.

**Формы подведения итогов реализации программы -**проведение итогового показательного занятия; выступления на утренниках.

**Занятия степ-аэробике делятся на несколько видов.**

Основная часть занятия изменяется в зависимости от методов решения поставленных задач.

1. Обучающие занятия. На обучающих занятиях детально разбирается движение. Обучение начинается с раскладки и разучивания упражнений, танцевального па в медленном темпе. Объясняется прием его исполнения.

2. Закрепляющие занятия. Предлагают повтор движений или комбинаций не менее 3-4 раз. Первые повторы исполняются вместе с педагогом. Затем идет повтор движения каждым ребенком, по очереди (диагональ), начинают дети, выполняющие движения правильно.

3. Итоговые занятия. Дети практически самостоятельно, без подсказки, должны уметь выполнять все заученные ими движения и танцевальные композиции.

4. Постановочные занятия. На занятии разучивается рисунок танца, дети учатся эмоционально передавать характер танца.

5. Импровизационные занятия. На этих занятиях дети танцуют придуманные ими вариации или сочиняют танец на тему, данную им педагогом. Такие задания развивают фантазию. Ребенок через пластику своего тела пытается показать, изобразить, передать свое видение образа.

Степ-аэробика предусматривает знакомство с элементами музыкальной грамоты, развитие ориентации и «мышечного чувства», формирование художественно – творческих способностей. Знание элементов музыкальной грамоты необходимо для определения характера музыки, темпа, ритма, динамики, структуры музыкального произведения.

Упражнения по развитию ориентации формируют у детей умение использовать пространственный рисунок. Упражнения по развитию «мышечного чувства» вырабатывают самоконтроль за движениями. Стремление проявить фантазию и воображение, имитации различных трудовых процессов содействуют развитию художественно – творческих способностей детей.

Программа нацелена на общее, гармоничное психическое, духовное и физическое развитие, а ее содержание и формы работы конкретизируются в зависимости от возможностей детей.

Содержание программы, практический материал варьируються с учетом условий ее использования. Программа позволяет приобщить к движению под музыку всех детей — не только способных и одаренных в музыкальном и двигательном отношении, но и детей, которым нужно помочь обрести чувство уверенности в своих силах путем подбора для них такого материала, в котором проявятся скрытые возможности ребенка, его "изюминка" и индивидуальность, а слабые стороны, наоборот, будут завуалированы.

Хореография — это синтетический вид деятельности, в основе которого лежит музыка, а движения выражают музыкальный образ и конкретизируют основные средства музыкальной выразительности.

**Развитие творческих способностей:**

• воспитание потребности к самовыражению в движении под музыку;

• формирование умений исполнять знакомые движения в игровых ситуациях, под другую музыку;

• развитие воображения, фантазии, умения находить свои, оригинальные движения для выражения характера музыки, игрового образа выразительными жестами, элементарными плясовыми движениями вместе с педагогом и сверстниками.

5. Развитие и тренировка психических процессов:

• развитие умения начинать и заканчивать движение вместе с музыкой — развитие слухового внимания, способности координировать слуховые представления и двигательную реакцию;

• развитие умения выражать эмоции в мимике и пантомимике — радость, грусть, страх, и т.д., т.е.. контрастные по характеру настроения.

• тренировка подвижности (лабильности) нервных процессов — умение изменять движения в соответствии с различным темпом (умеренно быстрым и умеренно медленным), формой (двухчастной) и ритмом музыки;

• развитие восприятия, внимания, воли, памяти, мышления — умение выполнять упражнения 1-го уровня сложности от начала до конца, не отвлекаясь — по показу взрослого или старшего ребенка.

6. Развитие нравственно-коммуникативных качеств личности:

• воспитание умения чувствовать настроение музыки, понимать состояние образа, переданное в музыкальном произведении, и выражать это в пластике (контрастные эмоции, например, "грустный Чебурашка" — "веселый Чебурашка" и др.);

• воспитание умения вести себя в группе во время движения, формирование чувства такта и культурных привычек в процессе группового общения с детьми и взрослыми: пропускать старших впереди себя, мальчикам уметь пригласить девочку на танец и затем проводить ее на место.

Показатели развития. Важнейшим показателем уровня хореографического развития ребенка в этом возрасте является интерес к самому процессу движения под музыку, выразительность движений и умение передавать в пластике характер музыки, игровой образ. При недостаточной координации, ловкости и точности движений (что в этом возрасте встречается довольно часто) выразительность пластики детей выявляет творческую одаренность, музыкальность.

Разнообразие выполняемых движений, соответствие их темпу, ритму, форме музыкального произведения свидетельствуют о высоком уровне музыкального и двигательного развития ребенка.

**Развитие и тренировка психических процессов:**

• развитие умения самостоятельно начинать и заканчивать движение вместе с музыкой — развитие слухового внимания, способность координировать слуховое представление и двигательную реакцию;

• развитие умения выражать эмоции в мимике и пантомимике — радость , грусть, страх, удивление, обида и т.д., . разнообразные по характеру настроения, например: "Кошка обиделась", "Девочка удивляется» и др.;

• тренировка подвижности (лабильности) нервных процессов на основе движения в различных темпах и ритмах;

• развитие восприятия, произвольного внимания, воли, всех видов памяти (слуховой, зрительной, двигательной), мышления, речи — в умении выразить свое восприятие в движениях, а также в рисунках и в словесном описании.

6. Развитие нравственно-коммуникативных качеств личности:

• воспитание умения сочувствовать, сопереживать, воспринимая музыкальный образ, настроение, объясняя свои чувства словами и выражая их в пластике;

• формирование чувства такта (например, не танцевать и не шуметь в помещении, если кто-то отдыхает или занимается, сочувствовать, если кто-то упал или что-то уронил во время движения);

• воспитание культурных привычек в процессе группового общения с детьми и взрослыми, привычки выполнять необходимые правила самостоятельно: пропускать старших впереди себя, мальчикам уметь пригласить девочку на танец и затем проводить се на место, извиниться, если произошло нечаянное столкновение и т.д.

Показателем уровня развития является не только выразительность и непосредственность движений под музыку, но и умение точно координировать движения с основными средствами музыкальной выразительности, способность к запоминанию и самостоятельному исполнению композиций, использование разнообразных видов движений в импровизации под музыку.

**Основные правила и техника выполнения степ-тренировки**

**(с учетом техники безопасности)**

* Плечи развернуты, грудь вперед, ягодицы напряжены, колени расслаблены.
* Избегать изгиба в спине.
* При переносе степ-платформы прижимать рабочую часть к груди.
* Шаговые движения выполняются только полной ступней в центр платформы или по диагонали.
* Не становиться на платформу спиной.
* Не начинать обучение движениям рук, пока не освоили движения ногами.

**Календарное планирование для детей 4 – 5 лет**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Тема** | **Оборудование** | **Программное содержание** | **Подвижные игры** |
| Занятие 1.  Диагностика | 1.Степ-платформы.  2.Коврики.  3.Стойки  4.Гимнастическая  скамейка | Определить оценку подвижности каждого ребенка  через диагностические методики:  равновесие  - упражнение  «Ровная дорожка», гибкость – наклон; быстрота – бег на 10 м/с, на 30 м/с;  координационные способности – челночный бег. |  |
| Занятие 2.  Диагностика | 1.Степ- платформа.  2.Музыкальный  центр. | Определить оценку подвижности каждого ребёнка  через наблюдение за выполнением свободных танцевально – ритмических движений под музыку. Обследовать детей на чувство ритма с помощью различных движений под ритмичную музыку. |  |
| Занятие 3.  Степ - аэробика – ознакомительное. | 1.Степ- платформа.  2.Презентация.  3.Музыкальный  центр. | Познакомить детей с термином "Степ - аэробика". Дать детям сведения о пользе занятий степ - аэробикой.  Вызвать желание заниматься степ – аэробикой посредством просмотра  презентаций, показа комплекса степ – аэробики воспитателем  по физической культуре. Знакомство со степ – платформой. Основные правила  подъема на степ – платформу. | Игровое упражнение  «Стойкий  оловянный солдатик». |
| Занятие 4.  «Раз ступенька, два ступенька» | 1.Степ- платформа.  2.Музыкальный  центр. | Знакомство с основными подходами в степ –  аэробике. Учить детей принимать правильные исходные положения всех  частей тела. | Игровое упражнение «Стойкий оловянный солдатик». |
| Занятие 5.  Базовые шаги  «Степ – тач» | 1.Степ- платформа.  2.Музыкальный  центр. | Закрепление основных подходов в степ - аэробике,  учить сочетать движения с музыкой.  Познакомить детей  с базовым шагом «степ – тач».  Показать правильное его выполнение. Разучивание базового шага сначала под счет, затем в сочетании под музыку. | Игровое упражнение «Раки на тропинке». |
| Занятие 6.  Базовые шаги  «Бейсик – степ» | 1.Степ- платформа.  2.Музыкальный  центр. | Закрепить знание базового шага «степ - тач». Познакомить детей с базовым шагом – « бейсик - степ».  Показать правильное его выполнение. Разучивание базового шага под счет, затем в сочетании с музыкой. Упражнения на расслабление и дыхание. | Игровое упражнение «Раки на тропинке». |
| Занятие 7.  Базовые шаги  «Ви – степ» | 1.Степ- платформа.  2.Музыкальный  центр. | Разучивание  базового шага « ви – степ».  Закрепление изученных базовых шагов «степ - тач», «бейсик – степ», составление небольших связок из движений. | Подвижная игра «Быстро в домик». |
| Занятие 8.  «Раз, два повтори» | 1.Степ- платформа.  2.Музыкальный  центр. | Закрепление изученных шагов, составление  небольших комбинаций на основе изученных шагов. | Подвижная игра «Быстро в домик» |
| Занятие 9.  Базовые шаги  «Степ- ап» | 1.Степ- платформа.  2.Музыкальный  центр. | Разучивание базового шага «степ – ап». Закрепление композиции на основе изученных шагов. Игровые упражнения. | Упражнение «По лесенке». |
| Занятие 10.  Базовые шаги  «Степ-захлест» | 1.Степ- платформа.  2.Музыкальный  центр. | Разучивание базового шага «степ – захлест». Составление мини-комплекса из 3 - 4х изученных шагов, комбинирование мини – комплекса с танцевальными комбинациями. | Упражнение «По лесенке». |
| Занятие 11.  Базовые шаги  «Топ-ап» | 1.Степ- платформа.  2.Музыкальный  центр. | Разучивание «топ - ап» - верхнее касание, повторение  шага «Степ – захлест».  совершенствование, отработка выученных комбинаций. | Подвижная игра  «Никонориха» |
| Занятие 12.  Базовые шаги  «Шаг-колено» | 1.Степ- платформа.  2.Музыкальный  центр. | Разучивание базового шага «шаг - колено» – шаг с подъемом колена, повторение изученных основных шагов. Отработка выученных комбинаций. | Подвижная игра  «Никонориха» |
| Занятие 13.  Базовые шаги  Шаг «Крест» | 1.Степ- платформа.  2.Музыкальный  центр. | Разучивание шага «Крест» комбинируя его с  танцевальными движениями рук. Учить начинать упражнения с различным подходом к платформе. «Крест» - шаг со степа вперед,  назад, вправо, влево.   Повторение изученных основных шагов. Отработка выученных комбинаций. | Подвижная игра «Перелет птиц». |
| Занятие 14.  Базовые шаги  Шаг « Ниап,  шаг-кик» | 1.Степ- платформа.  2.Музыкальный  центр. | Разучивание шаг « Ниап», «шаг-кик» повторение изученных основных шагов. | Подвижная игра «Перелет птиц». |
| Занятие 15.  Базовые шаги  Шаг «Мамбо» | 1.Степ- платформа.  2.Музыкальный  центр. | Разучивание шаг « Мамбо», комбинируя его с  танцевальными движениями рук. Повторение изученных основных шагов. Отработка выученных комбинаций. | Игровое упражнение «Мишка – лентяй». |
| Занятие 16.  Комплекс №1  Первая часть | 1.Степ- платформа. | Разучить  первую часть комплекса № 1 под счет.  Повторение изученных шагов.  Упражнения на расслабление и дыхание. | Игровое упражнение «Мишка – лентяй». |
| Занятие 17.  Комплекс №1  Вторая  часть | 1.Степ- платформа. | Разучивать вторую  части комплекса №1 под счет. Совершенствование, отработка выученных комбинаций. Работа над выразительностью выполнения движений.  Упражнения на расслабление и дыхание. | Подвижная игра  «Самый ловкий» |
| Занятие 18.  Комплекс №1  Третья  часть | 1.Степ- платформа. | Разучивать третью  части комплекса №1 под счет. Совершенствование, отработка выученных комбинаций. Работа над выразительностью выполнения движений комплекса.  Упражнения на расслабление и дыхание. | Подвижная игра  «Самый ловкий» |
| Занятие 19.  Комплекс № 1  Под музыку | 1.Степ- платформа.  2.Музыкальный  центр. | Дать детям представления о разном характере музыки, которая сопровождает комплексы степ - аэробики в процессе прослушивания различных музыкальных отрывков: быстрая, медленная музыка. Совершенствовать комплекс № 1 под музыку.  Упражнения на расслабление и дыхание. | Подвижная игра  «Баба – Яга» |
| Занятие 20.  Совершенствовать  Комплекс № 1 | 1.Степ- платформа.  2.Музыкальный  центр. | Закрепление изученных шагов, составление небольших комбинаций на основе изученных шагов. Совершенствовать комплекс № 1 под музыку.  Упражнения на расслабление и дыхание. | Подвижная игра  «Баба – Яга» |
| Занятие 21, 22  Комплекс № 1 | 1.Степ- платформа.  2.Музыкальный  центр. | Учить  детей правильному  выполнению степ шагов на степах (подъем, спуск; подъем с оттягиванием носка). Работа над выразительностью выполнения движений комплекса  № 1 под музыку.  Упражнения на расслабление и дыхание. | Подвижная игра  «Дед Мазай» |
| Занятие 23.  Комплекс № 2  Подготовительная часть | 1.Степ- платформа. | Совершенствовать правильность  выполнения степ шагов на степах (подъем, спуск; подъем с оттягиванием носка). Разучивание комплекса № 2 на степ – платформах (подготовительная  часть) под счет.  Совершенствовать  разученные шаги. Развивать выносливость,  равновесие, гибкость.  Упражнения на расслабление и дыхание. | Игровое упражнение  «Аист на крыше» |
| Занятие 24.  Комплекс № 2  основная часть | 1.Степ- платформа. | Разучивание комплекса № 2 на степ – платформах (основной части) под счет.  Повторение, совершенствование  подготовительной части комплекса степ – аэробики.  Упражнения на расслабление и дыхание. | Игровое упражнение  «Аист на крыше» |
| Занятие 25.  Комплекс № 2  две части | 1.Степ- платформа. | Закрепление двух частей комплекс № 2  в быстром темпе, работа над трудными местами, соединить движение ног и рук.  Упражнения на расслабление и дыхание | Подвижная игра  «Паук» |
| Занятие 26.  Комплекс № 2  Две части под музыку | 1.Степ- платформа.  2.Музыкальный  центр. | Совершенствовать комплекс № 2 подготовительной и основной части  под музыку.   Упражнения на расслабление и дыхание. | Подвижная игра  «Паук» |
| Занятие 27.  Комплекс № 2  Заключительная часть | 1.Степ- платформа.  2.Музыкальный  центр | Разучить упражнение заключительную часть комплекса № 2 под счет.  Работа над ритмическим рисунком.  Продолжать учить выполнять упражнения в такт музыке.  Укреплять дыхательную систему. | Подвижная игра  «Я люблю степ» |
| Занятие 28.  Комплекс № 2 совершенствовать под музыку | 1.Степ- платформа.  2.Музыкальный  центр | Закрепить заключительную часть комплекса № 2 под счет. Работа над выразительностью выполнения движений комплекса, над синхронным выполнением движений рук, ног.  Совершенствовать комплекс № 2 под музыку.  Упражнения на расслабление и дыхание. | Подвижная игра  «Я люблю степ» |
| Занятие 29  Базовые шаги «Кни ап» мах в сторону | 1.Степ- платформа.  2.Музыкальный  центр | Занятие 19. Разучивание шага с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед (кни ап), с махом в сторону (сайд). Продолжать выполнять упражнения  в такт под музыку.  Совершенствовать комплекс № 2 под музыку.  Упражнения на расслабление и дыхание. | Игровое упражнение  «Пингвины» |
| Занятие 30.  Базовые шаги  «Шаг – бэк» | 1.Степ- платформа.  2.Музыкальный  центр | Разучить  упражнение шаг – бэк. Закреплять разученные упражнения с различными вариациями рук.  Совершенствовать комплекс № 2 под музыку.  Упражнения на расслабление и дыхание. | Игровое упражнение  «Пингвины» |
| Занятие 31.  Комплекс № 2 | 1.Степ- платформа.  2.Музыкальный  центр | Продолжать развивать умение твердо стоять на степе.  Работа над выразительностью выполнения движений комплекса  № 2 под музыку.  Упражнения на расслабление и дыхание. | Игровое упражнение «Мишка – лентяй». |
| 3анятия 32  Непоседы «Барбарики» | 1.Степ- платформа. | Разучивание комплекса степ – аэробики «Непоседы»  Под счет. | Игровое упражнение «Мишка – лентяй». |
| Занятия 33, 34  Непоседы «Барбарики» | 1.Степ- платформа. | Совершенствование мини – комплекса степ –  аэробики «Непоседы», используя основные подходы в степ – аэробике. | Подвижная игра «Цирковые лошадки». |
| Занятия 35, 36  Непоседы «Барбарики» | 1.Степ- платформа.  2.Музыкальный  центр. | Закрепление, отработка изученного комплекса степ – аэробики, под музыку.  Упражнения на расслабление и дыхание. | Подвижная игра «Цирковые лошадки». |
| Занятие 37  Непоседы «Барбарики» |  | Работа над выразительностью выполнения движений комплекса степ – аэробики «Барбарики» над синхронным выполнением движений рук, ног под музыку. | Подвижная игра «Рыбки».  Подвижная игра «Физкульт – Ура!». |
| Занятие 38  Непоседы «Барбарики» | 1.Степ- платформа.  2.Музыкальный  центр. | Повторение  мини комплекса степ – аэробики.  Выступление детей на спортивном развлечении - комплекс «Непоседы».  Упражнения на расслабление и дыхание. | Подвижная игра «Рыбки».  Подвижная игра «Физкульт – Ура!». |
| Занятие 39  «Веселое кружение» | 1.Степ - платформа.  2.Музыкальный  центр. | Разучивание – кружение на степе с закрытыми  глазами, ритмические приседания и выпрямления на степе.  Упражнения на расслабление и дыхание. | Упражнение «Опорный прыжок». |
| Занятие 40  «Раз прыжок, два прыжок» | 1.Степ - платформа.  2.Музыкальный  центр. | Прыжковые упражнения – разучивание различных  комбинаций. Повторение кружения на степ – платформе. Закрепление базовых шагов.  Упражнения на расслабление и дыхание. | Упражнение «Опорный прыжок». |
| Занятие 41  «Мой веселый звонкий мяч» | 1.Степ - платформа.  2.Мяч | Разучивание упражнений с мячом на степ – платформе.   1. Подбросит, поймать мяч, стоя рядом с платформой; 2. Ударить, поймать мяч, стоя рядом с платформой; 3. Шаг колено поднимая мяч вверх. | Игра – медитация «У озера». |
| Занятие 42  «Мой веселый звонкий мяч» | 1.Степ - платформа.  2.Мяч  3.Музыкальный  центр. | Повторение  упражнений с мячом под музыку на степ – платформе.   1. Подбросит, поймать мяч, стоя рядом с платформой; 2. Ударить, поймать мяч, стоя рядом с платформой; 3. Шаг колено поднимая мяч вверх. | Игра – медитация «У озера». |
| Занятие 43  Комплекс с мячом  «Когда мои друзья со мной» | 1.Степ - платформа.  2.Мяч | Разучивание комплекса степ – аэробики  с мячом  «Когда мои друзья со мной» 1 куплет и припев, под счет в медленном темпе. Закрепление изученных  базовых шагов  Упражнения на расслабление и дыхание. | Игровое упражнение «Приставные шаги на степах». |
| Занятие 44, 45  Комплекс с мячом  «Когда мои друзья со мной» | 1.Степ - платформа.  2.Музыкальный центр.  3.Мяч | Разучивание комплекса степ – аэробики с мячом «Когда мои друзья со мной» 2,3 куплет, под счет в медленном темпе. Закрепление 1 куплет и припева под музыку.  Упражнения на расслабление и дыхание. | Подвижная игра «Перелет птиц». |
| Занятие 46  Комплекс с мячом  «Когда мои друзья со мной» | 1.Степ - платформа.  2.Музыкальный центр.  3.Мяч | Совершенствование комплекса степ – аэробики  с мячом «Когда мои друзья со мной»  под счет в медленном темпе и под музыку.  Упражнения на расслабление и дыхание. | Подвижная игра  «Разноцветный мяч». |
| Занятие 47, 48  Комплекс с мячом  «Когда мои друзья со мной» | 1.Степ - платформа.  2.Музыкальный центр.  3.Мяч | Закрепление движений комплекса  с мячом «Когда мои друзья со мной» под музыку, работа над ритмическим рисунком комплекса.  Дыхательное упражнение | Подвижная игра  «Разноцветный мяч». |
| Занятие 49  Базовые шаги в диагональном направлении | 1.Степ - платформа.  2.Музыкальный центр.  3.Мяч | Разучивание шагов в диагональном направлении, из  угла в угол платформы. Отработка движений комплекса степ – аэробики с мячом  «Когда мои друзья со мной». | Подвижная игра  «Медведи и пчелы». |
| Занятие 50  Комплекс с мячом  «Когда мои друзья со мной» | 1.Степ - платформа.  2.Музыкальный центр.  3.Мяч | Совершенствовать выполнение базовых шагов в диагональном направлении, из угла в угол платформы.  Работа над выразительностью выполнения движений комплекса степ – аэробики «Когда мои друзья со мной» над синхронным выполнением движений рук, ног под музыку. | Подвижная игра  «Медведи и пчелы». |
| Занятие 51  Базовые шаги в диагональном направлении Комплекс  «Неразлучные друзья» | 1.Степ - платформа.  2.Помпоны для черлидинга | Разучивание комплекса с помпонами  для черлидинга  «Неразлучные друзья» 1 куплет припев под счет. | Подвижная игра  «Космонавты» |
| Занятие 52  Подскоки  Комплекс  «Неразлучные друзья» | 1.Степ - платформа.  2.Музыкальный центр.  3.Помпоны для черлидинга | Разучивание подскоки (наскок на платформу на одну ногу). Отработка движений комплекса степ – аэробики  с помпонами «Неразлучные друзья» 1 куплет припев под музыку | Подвижная игра  «Космонавты» |
| Занятие 53  Комплекс  «Неразлучные друзья» | 1.Степ - платформа.  2.Помпоны для черлидинга | Совершенствовать подскоки (наскок на платформу на одну ногу). Разучить  движений комплекса степ – аэробики с помпонам «Неразлучные друзья» 2, 3 куплет под счет. | Подвижная игра «Скворечники». |
| Занятие 55, 54  Комплекс  «Неразлучные друзья» | 1.Степ - платформа.  2.Музыкальный центр.  3.Помпоны для черлидинга | Разучить  движений комплекса степ – аэробики с помпонам «Неразлучные друзья» 2, 3 куплет под счет, и музыку. Совершенствовать движения 1 куплета и припева. | Подвижная игра «Скворечники». |
| Занятие 56, 57  Комплекс  «Неразлучные друзья» | 1.Степ - платформа.  2.Музыкальный центр.  3.Помпоны для черлидинга | Совершенствовать  движений комплекса степ – аэробики с помпонам «Неразлучные друзья»  под счет, и музыку | Подвижная игра «Маланья» |
| Занятие 58  Комплекс  «Неразлучные друзья» | 1.Степ - платформа.  2.Музыкальный центр.  3.Помпоны для черлидинга | Отрабатывать движения комплекса степ – аэробики с помпонам «Неразлучные друзья»  под  музыку. Учить детей выполнять движения эмоционально. | Подвижная игра «Белый медведь и моржи» |
| Занятие 59  Комплекс  «Неразлучные друзья» | 1.Степ - платформа.  2.Музыкальный центр.  3.Помпоны для черлидинга | Работа над выразительностью выполнения движений комплекса степ – аэробики «Неразлучные друзья» над синхронным выполнением движений рук, ног под музыку. | Подвижная игра «Белый медведь и моржи» |
| Занятие 60  «Веселый тренинг» | 1.Степ - платформа.  2.Музыкальный центр. | «Веселый тренинг» на степ платформе – знакомство с акробатическими упражнениями. Повторение изученных комплексов степ - аэробики | Игровое упражнение «Подъемный кран» |
| Занятие 61  «Веселый тренинг» | 1.Степ - платформа.  2.Музыкальный центр. | Совершенствовать акробатическими упражнениями «Веселый тренинг» на степ платформе. Повторение изученных комплексов степ – аэробики | Игровое упражнение «Подъемный кран» |
| Занятие 62  «Веселый тренинг» | 1.Степ - платформа.  2.Музыкальный центр. | Отрабатывать акробатические упражнения «Веселый тренинг» на степ платформе. Повторение изученных комплексов степ – аэробики. | Подвижная игра  «Скворец» |
| Занятие 63  «Раз, два, три ну ка повтори» | 1.Степ - платформа.  2.Музыкальный центр. | Повторение изученных комплексов степ –  аэробики. Работа над выразительностью выполнения движений комплекса, над синхронным выполнением движений рук, ног. | Подвижная игра  «Скворец» |
| Занятие 64.  Итоговое занятие. | 1.Степ - платформа.  2.Музыкальный центр.  3.Помпоны для черлидинга   1. Мяч | Итоговое занятие. Выступление перед детьми  детского сада. |  |

**Приемы и методы, используемые на занятиях**

*Методы, в основе которых лежит способ организации занятия:*

* Словесный: рассказ,  беседа
* Наглядный: показ,  предъявление  материала,  открытое  занятие
* Практический: упражнения  -  различные  виды  заданий  на  индивидуальную  и  групповую  деятельность  в  виде  поручений,  педагогических  требований,  состязания,  показа  образцов  и  примера,  создание  ситуаций  успеха,  тренировок  (повторение  предлагаемого  танцевального  материала,  изучение  и  проработка  движений,  работа  над  техникой  танца,  работа  с  музыкальным  материалом); приучение,  создание  воспитывающих  ситуаций; игровой метод
* Методы  формирования  чувств  и  отношений,  стимулирующие  познание  и  деятельность:  поощрение,  создание  ситуаций  успеха

**Техническое оснащение программы**

Занятия проводятся в просторном зале, специально оборудованном зеркалами, хореографическими станками, покрытием пола, соответствующем технике безопасности и требованиям СанПИН.

Перечень оборудования и материалов, необходимых для занятий, в расчете на каждого обучающегося:

* звуковоспроизводящая аппаратура с пультом дистанционного управления
* DVD-аппаратура
* фонотека музыкальных записей различного характера и стилей
* коврики для упражнений на полу
* атрибуты для танцев (в соответствии с репертуаром)
* концертные костюмы (в соответствии с репертуаром)

Программа может быть дополнена богатым иллюстративным материалом на основе новейших технических и интерактивных средств обучения: видео- и аудиоиллюстрации, компьютерные интерактивные пособия и программы по всем изучаемым темам.

**Список литературы**

* Васильева Е. Танец. Москва Искусство 1968
* Каргина З.А. Практическое пособие для педагога дополнительного образования  Москва Школьная пресса 2008.
* Рубштейн Н.  Секреты  успешной  тренировки. Москва  2001
* Ткаченко Т.  Работа  с  танцевальным  коллективом.   Москва  Искусство  1958