

## **Описание Дополнительной образовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Степ-аэробика (средний возраст)»**

*Форма обучения:* Очная

*Нормативный срок обучения:* 1 год

*Возраст обучающихся:* 4-5 лет

*Срок реализации:* 7 месяцев

*Уровень сложности:* стартовый

Образовательная деятельность осуществляется на государственном языке Российской Федерации - русском

Электронное обучение, дистанционные образовательные технологии при реализации образовательной программы не используются.

Сетевая форма реализации образовательной программы не используется.

Все комплексы степ - аэробики носят оздоровительно-тренирующий характер.

Содержание программы учитывает морфофункциональные особенности дошкольников, уровень их физической подготовленности и развития, соблюдаются основные физиологические принципы:

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

Упражнения для степ-аэробики носят преимущественно циклический характер (в основном, это ходьба), вызывают активную деятельность органов кровообращения и дыхания, усиливают обменные процессы, простые по своей двигательной структуре и доступные детям. Каждый комплекс упражнений состоит из подготовительной и основной части.

Подготовительная часть обеспечивает разогревание организма, подготовку его к главной физической нагрузке. Упражнения выполняются с небольшой амплитудой. Заканчивается комплекс степ-аэробики упражнениями на дыхание и расслабление, выполняемые в медленном темпе. Комплексы упражнений рассчитаны на детей 4-5 лет. Один комплекс степ-аэробики выполняется детьми в течение одного месяца, некоторые упражнения, по мере их усвоения, могут видоизменяться, усложняться.

Планируемый результат:

- формирование умения выполнять движения на степе, согласовывая движения с музыкой
- умение исполнять небольшие танцевальные этюды с использованием степа
- формирование устойчивого интереса к занятиям степ-аэробикой

Занятия проводятся в спортивном или музыкальном зале.

Занятия по программе проводятся 2 раза в неделю по 20 минут.

*Форма проведения занятий* – групповая.

*Число участников* – 10

*Количество часов:* 56

*Срок реализации программы:* с 01.10.2021 по 30.04.2022.