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 объёма 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-эаробики 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 02.10.2023 по 30.04.2023