

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

Форма обучения: Очная

Нормативный срок обучения: 1 год

Возраст обучающихся: 3-4 года

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-аэробики упражнениями на дыхание и расслабление, выполняемые в медленном темпе. Комплексы упражнений рассчитаны на детей 3-4 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 ступе, согласовывая движения с музыкой
- умение исполнять небольшие танцевальные этюды с использованием ступе
- формирование устойчивого интереса к занятиям степ-аэробикой

Занятия проводятся в спортивном или музыкальном зале.

Занятия по программе проводятся 2 раза в неделю по 15 минут.

Форма проведения занятий – групповая.

Число участников – 10

Количество часов: 56

Срок реализации программы: с 02.10.2023 по 30.04.2023.