

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Степ-аэробика» имеет физкультурно-спортивную направленность, ориентирована на сохранение и укрепление здоровья обучающихся, разностороннее развитие личности дошкольника средствами оздоровительной степ-аэробики. Программа рассчитана для обучающихся старшего дошкольного возраста - от 5 до 7 лет.

Прием в объединение свободный, занятия проводятся в музыкально-спортивном зале МБДОУ ДС №1 р.п. Тамала.

Разработанная программа предусматривает изучение учебного материала по степени сложности. Обучение начинается с показа и объяснения наиболее простых упражнений. Постепенно усложняя комплекс, происходит переход к разучиванию более трудных движений, которые вовлекают в работу несколько суставов и групп мышц, частей тела.

Программа рассчитана на 1 год обучения - 72 часа в год. Программа реализуется 2 раза в неделю по 1 часу. Продолжительность занятия 30 минут.

Программа состоит из шести разделов:

Раздел «Основы знаний» включает теоретические знания о степ-аэробике, технику безопасности на степ-платформах, основные правила техники выполнения степ-тренировки.

Раздел «Игроритмика» является основой для развития чувства ритма, двигательных способностей занимающихся, умения правильно выполнять движения под музыку, согласно ее характеру, темпу, ритму. В этот раздел входят специальные упражнения для согласования движений с музыкой, музыкальные задания, игры.

Раздел «Игрогимнастика» служит основой для освоения ребенком различных видов движений, обеспечивающих эффективное формирование умений и навыков, необходимых при дальнейшей работе по программе. В раздел входят построения, перестроения, повороты, передвижения, бег.

Раздел «Танцевальные шаги» направлен на формирование у занимающихся танцевальных движений. В раздел входят танцевальные шаги, ритмические движения, музыкально – ритмические композиции, образно – подражательные движения, танцевальные этюды.

Раздел «Степ-атлетика» основывается на нетрадиционной методике развития мышечной силы и гибкости. Здесь используются упражнения, элементы гимнастических упражнений, стретчинга, выполняемые в игровой сюжетной форме. Использование данных упражнений дают ребенку возможность вволю покричать, погримасничать, свободно выразить свои эмоции.

Раздел «Степ-коррекция» в программе служит для расслабления мышц, на восстановление организма, дыхания после нагрузки. В раздел входят упражнения дыхательной гимнастики

#### **Прогнозируемые результаты:**

К концу учебного года обучающийся будет **знать**:

- что такое степ-аэробика; названия степ шагов;
- правила безопасного поведения при выполнении упражнений с использованием спортивных снарядов, при выполнении гимнастических упражнений, при взаимодействии с другими детьми;

Будут **уметь**:

- выполнять базовые шаги степ-аэробики;
- изменять движения в соответствии с различным темпом и ритмом музыкального произведения;
- владеть корпусом во время исполнения движений;
- координировать свои движения;
- согласовывать движения корпуса, рук, ног при переходе из позы позу;
- корректировать свою деятельность в соответствии с заданиями и замечаниями.