Аннотация
к дополнительной общеразвивающей программе
физкультурно – спортивной направленности
«Степ-аэробика»

Дошкольный возраст в развитии ребенка – это период, когда закладывается фундамент здоровья, физического развития и культуры движений. От того, как организовано воспитание и обучение ребенка, какие условия созданы для его взросления, для развития его физических и духовных сил, зависит развитие и здоровье в последующие годы жизни.

Программа физкультурно-спортивной направленности рассчитана на детей старшего дошкольного возраста.

Нормативную правовую основу разработки программы составляют:

— Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

— Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";

— Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

— Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 27.07.2023 № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

— Письмо Министерства образования и науки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».

Цель программы: развитие физических качеств средствами степ – аэробики.

Задачи первого года обучения (5 -6 лет):

- формировать и укреплять здоровье, культуру здорового и безопасного образа жизни;
- создать условия для получения начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, для дальнейшего освоения этапов спортивной подготовки;
- изучить технику выполнения основных циклических упражнений на степах (базовые шаги);
- развивать двигательные способности детей и физические качества (быстроту, силу, гибкость, подвижность в суставах, ловкость, координацию движений и функцию равновесия для тренировки вестибулярного аппарата ребенка);
- формировать навыки правильной осанки развивать мышечную систему через упражнения на степ – платформах;
- формирование умения ритмически согласованно выполнять простые движения под музыку;
- формирование четких координированных движений во взаимосвязи с речью;
- воспитывать эмоционально-положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности;
- формировать повышенный интерес к занятиям степ-аэробикой.

Задачи второго года обучения (6- 7 лет):

- социализировать и адаптировать обучающихся к жизни в обществе;
- формировать общую культуру обучающихся;
- продолжать развивать двигательные способности детей и физические качества (быстроту, силу, гибкость, подвижность в суставах, ловкость, координацию движений и функцию равновесия для тренировки вестибулярного аппарата ребенка);
- продолжать формировать навыки правильной осанки развивать мышечную систему через упражнения на степ – платформах;
- формирование умения ритмически согласованно выполнять сложные движения под музыку;
- продолжать формирование четких координированных движений во взаимосвязи с речью;
- продолжать воспитывать эмоционально-положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности;
- продолжать воспитывать чувство уверенности в себе.

Курс программы «Степ – аэробика» рассчитан на 2 года при проведении занятий 1 раз в неделю (общий объем – 32 занятий в год).

Целенаправленная работа с использованием степ – платформ позволит достичь следующих результатов:

Первой год обучения (5 - 6 лет)

- сформировать навыки правильной осанки;
- сформировать правильное речевого дыхание;
- развить двигательные способности детей и физические качества (быстроту, силу, гибкость, подвижность в суставах, ловкость, координацию движений и функцию равновесия для тренировки вестибулярного аппарата ребенка).

Второй год обучения (6 - 7 лет)

- сформировать умение ритмически согласованно выполнять степ - шаги под музыку;
- выработать четкие координированные движения во взаимосвязи с речью;
- воспитать эмоционально-положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности;
- воспитывать чувство уверенности в себе.

Мониторинг детского развития проводится один раза в год (в апреле). В проведении мониторинга участвует инструктор по ФК и воспитанники. Основная задача мониторинга заключается в том, чтобы определить степень освоения воспитанниками Программы и влияние образовательного процесса на развитие ребенка.

Форма проведения мониторинга преимущественно представляет собой наблюдение за активностью ребенка в различные периоды занятия. Диагностические методики подобраны с учетом:

- развития основных физических качеств – гибкости, быстроты, координационных способностей;
- способности детей к использованию уже известного объема двигательных умений и навыков, прописанных в задачах программы.

Средства обучения

— Физкультурно-спортивный зал (до 15*12) - требуется 1 помещение на группу, используется 100% времени реализации программы;
— Мяч резиновый - требуется 15 штук на группу, используется 20% времени реализации программы;
— Палка гимнастическая - требуется 15 штук на группу, используется 20% времени реализации программы;
— Обруч гимнастический - требуется 15 штук на группу, используется 20% времени реализации программы;

- Гантели - требуется 15 пар на группу, используется 20% времени реализации программы;
- Медиатека (танцевальная музыка) - требуется 10 комплектов на группу, используется 90% времени реализации программы;
- Аудиомагнитофон (или музыкальный центр) - требуется 1 штука на группу, используется 90% времени реализации программы;
- Степ-платформа - требуется 15 штук на группу, используется 80% времени реализации программы;
- Скакалка гимнастическая - требуется 15 единиц на группу, используется 20% времени реализации программы.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ДЕТСКИЙ САД № 1 "СЕМИЦВЕТИК"", Чепурина Елена Олеговна, Заведующий

18.09.23 12:09 (MSK) Сертификат EC928D934BCE8869B1B1F4D51865C1D5