

Аннотация

к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе

Название программы: «Фитнес - аэробика»

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 5 - 12 лет

Срок реализации программы: 1 год

Автор-составитель: Пушкина А.Г., педагог дополнительного образования

Цель программы: тренировка и развитие сердечно-сосудистой системы и опорно-двигательного аппарата, выработка культуры движений и навыков координации, воспитание музыкальности и чувства ритма у обучающихся.

Задачи:

Укрепление здоровья:

- Способствовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата.
- Формировать правильную осанку.
- Содействовать профилактике плоскостопия.
- Содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма.

Совершенствование психомоторных способностей:

- Развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, координационные способности.
- Развивать чувство самостраховки.
- Содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой.
- Формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности.
- Развитие творческих способностей, занимающихся:
- Формировать навыки самостоятельного выражения движений под музыку.
- Воспитывать умения эмоционального выражения и творчества в движениях.
- Развитие творческих и созидательных способностей: развивать мышление, воображение, находчивость и познавательную активность.

Форма обучения: очная (Закон № 273-ФЗ, гл. 2, ст. 17, п. 2), а также допускается очно-заочная (Закон № 273-ФЗ, гл. 2, ст. 17, п. 4) дистанционная форма обучения с применением электронных образовательных ресурсов и дистанционных технологий обучения, используя доступные формы передачи информации (мессенджеры, сайт организации и т.д.), в период неблагоприятной эпидемиологической обстановки.

Форма занятий: групповая, индивидуальная, фронтальная, работа в парах, тройках, малых группах, круговая тренировка, «Круг Осанки», эстафеты, подвижные игры, показательные выступления, игра по станциям «Быть здоровым классно»

Разделы программы:

- Вводное занятие.
- Педагогическая диагностика.
- Осанка и дыхание.
- Классическая аэробика.

- Упражнение на развитие гибкости.
- Фитбол аэробика.
- Степ аэробика.
- Основы рационального питания.
- Упражнение на развитие силы.
- Танцевальная аэробика.
- Разучивание танцевальных композиций.
- Итоговое занятие.

Актуальность. В настоящее время проблема сохранения здоровья и здорового образа жизни очень актуальна. В условиях технического прогресса резко снижается двигательная активность взрослых и детей. А детям для нормального роста и развития требуется от 4 до 6 часов энергичной физической активности. Оптимальная физическая нагрузка способствует психологическому здоровью личности, помогает эмоционально «разрядиться», то есть избавиться от стресса, накопленного в течение дня. Регулярное выполнение физических упражнений даёт заряд энергии и улучшает настроение, что способствует увеличению работоспособности. Фитнес - аэробика - это гимнастика с оздоровительной направленностью, основным средством которой являются комплексы гимнастических упражнений, различные по своему характеру, выполняемые под ритмичную музыку и оформленные танцевальными движениями. Достоинства фитнес - аэробики известны как средства воздействия на психическое и физическое состояние ребенка. Такие занятия воздействуют на сердечно - сосудистую, нервно-мышечную, эндокринную системы организма. Фитнес - аэробика базируется на огромном арсенале разнообразных движений и упражнений. Умение передать свои чувства и переживания с помощью красивых жестов, движений, поз, мимики без излишнего напряжения и составляет двигательную культуру человека. Основой ее является мышечное чувство, которое и вырабатывается в ходе занятий. Правильная постановка рук и ног, удержание прямой осанки, правильная линия поз, оттянутые носочки, собранные кисти - вот неполная характеристика красивого движения. Занимаясь фитнес - аэробикой, дети получают представление о разнообразном мире движений, который, особенно на первых порах, является для них новым и необычным.

Ожидаемые результаты: обучающиеся должны:

объяснять:

- роль и значение физической культуры в развитии общества и человека;
- роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

характеризовать:

- особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями;
- особенности организации и проведения индивидуальных занятий по оздоровительной аэробике.

соблюдать правила:

- личной гигиены и закаливания организма;
- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий.

проводить:

- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, осанкой;
- приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- приемы самомассажа.

составлять:

- простейшие индивидуальные комплексы по фитнес аэробике.

определять:

- уровни индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- интенсивность физической нагрузки и максимальную частоту сердечных сокращений;
- дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

По окончании освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы **«Фитнес-аэробика»** обучающимся вручается сертификат об обучении.