

Описание дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Фитнес-аэробика»

Направленность программы «Фитнес-аэробика» – физкультурно-спортивная.

Цель программы – развитие и укрепление физического здоровья детей через занятия фитнес-аэробикой.

Актуальность

Актуальной проблемой в настоящее время является сохранение, укрепление здоровья учащихся как ценности, а также формирование мотивации к занятиям физическими упражнениями.

Аэробика – это синтез гимнастики, танца и музыки. Фитнес-аэробика (оздоровительная аэробика) – одна из современных систем оздоровительной гимнастики, которая направлена на формирование красивого тела, воспитание умения красиво двигаться. Фитнес-аэробика синтезировала все лучшее в практике и теории оздоровительной и спортивной аэробики. Это гимнастические и танцевальные движения, прошедшие тщательный отбор временем и практикой специалистов с точки зрения их пользы для здоровья человека.

Основу данной программы составляет ознакомление с многообразием движений и упражнений аэробики.

Фитнес-аэробика может предложить современному подростку:

- двигательную активность;
- разнообразие движений;
- здоровый образ жизни.

Отличительные особенности программы

Программа ориентирована на двигательную инициативность и соревновательность учащихся, активизацию лидерских способностей, осуществление физкультурно-образовательной деятельности с учетом их двигательных потребностей. Практическая значимость программы состоит в систематическом применении продолжительных, умеренных по интенсивности упражнений с регулируемой физической нагрузкой, способствующих укреплению здоровья.

Адресат программы

Программа рассчитана на возраст занимающихся с 11 лет до 13 лет, не имеющих противопоказаний по состоянию здоровья. Спортивно-оздоровительная группа комплектуется из всех желающих заниматься этим видом спорта учащихся, имеющих разрешение врача и на основании заявления родителей.

Программа состоит из **целевого, содержательного и организационного разделов.**

В целевой раздел входят пояснительная записка; цель и задачи программы; планируемые результаты изучения курса.

Содержание общеразвивающей программы и тематическое планирование входят в содержательный раздел программы.

В организационный раздел входят учебный план, формы аттестации; календарный учебный график; система условий реализации программы.