

Аннотация к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе

«Фитнес-аэробика в школе»

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень программы: ознакомительный

В настоящее время занятия аэробикой популярны в молодежной и детской среде. Они привлекают эмоциональностью и созвучием современных танцев, аэробика позволяет исключить монотонности исполнения движений, способствует развитию физических, эстетических качеств, укреплению здоровья. Благодаря ей дети скорее избавляются от неуклюжести, угловатости излишней застенчивости, исправляют осанку, укрепляют мышцы, успешно овладевают другими видами физических упражнений.

Элементы аэробики используются во время школьных и районных физкультурных мероприятий, а также для самостоятельных занятий дома.

В школе с обучающимися на занятиях использую классическую аэробика, футбол-аэробика, стретчинг, силовую и танцевальную аэробика, а так же круговую тренировку.

Цель программы: привлечение школьников к систематическим занятиям физическими упражнениями средствами оздоровительной аэробики и совместных мероприятий с родителями.

Задачи программы:

- познакомить занимающихся с базовыми шагами оздоровительной аэробики и с оборудованием для фитнеса;
- развивать позитивное отношение к движениям и музыке, к творчеству и чувству ритма, к фитнесу и здоровому образу жизни;
- формировать психофизические качества ребенка и ценностное отношение к своему здоровью;
- воспитывать чувство коллективизма, уважения друг к другу и старшим.

Программа рассчитана на 1 год обучения для учащихся 7-14 лет с нагрузкой по 2 часа в неделю фитнес-аэробикой.

Оптимальная наполняемость учебной группы от 10 до 15 человек.

Планируемые результаты

Данная рабочая программа направлена на достижение обучающихся личностных, метапредметных и предметных результатов.

- умение организовать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.