Описание программы по фитнес-аэробике (общеразвивающая) МБОУ ДО СШ «Юбилейная»

Направленность программы

Дополнительная общеразвивающая программа «Фитнес-аэробика» направлена на сохранение и укрепление здоровья детей старшего дошкольного и младшего школьного возраста, повышение двигательной активности. Программа основана на принципе постепенного увеличения физической нагрузки в соответствии с возрастанием уровня тренированности детей, что мы предполагаем у них при регулярном посещении занятий.

Цель и задачи программы

Цель: способствовать повышению уровня тренированности и физического развития организма через систему занятий аэробикой и другими видами фитнеса, тем самым укрепляя здоровье детей.

Задачи:

1. способствовать укреплению здоровья детей путем повышения выносливости и тренированности сердечно-сосудистой, респираторной систем, развития и укрепления опорно-двигательного аппарата;
2. познакомить детей с базовыми шагами и движениями аэробики;
3. развивать чувство ритма, темпа, музыкальность;
4. совершенствовать технику движений в целом;
5. воспитывать организованность, аккуратность во внешнем виде, поведении и движениях, дружелюбное отношение к товарищам, чувство уважения к чужим успехам и способность к взаимопомощи.
6. способствовать развитию позитивной самооценки, уверенности в себе, инициативности, смелости, фантазии;
7. развивать интерес к занятию фитнесом, формируя привычку и потребность детей вести активный образ жизни.

Срок реализации программы 1 учебный год

2. Учебный план

Учебный план на 46 недель (230 часов) состоящий из 2-х модулей

(Спортивно – оздоровительный **-34 недели** и Интенсивный – **12 недель)**

п/п	**Разделы подготовки**	**Модуль**	**Кол-во часов в год по модулям**		**Распределение в периоде обучения**
1.	**Теоретическая подготовка**	*Спортивно - оздоровительный*	6	9	Определяется исходя из расписания занятий и с учетом уровня подготовленности обучающихся
		Интенсивный	3		
2.	**Общая физическая подготовка**	*Спортивно - оздоровительный*	25	35	
		Интенсивный	10		
3.	**Специальная физическая подготовка (СФП)**	*Спортивно - оздоровительный*	40	50	
		Интенсивный	10		
4.	**Техническая подготовка**	*Спортивно - оздоровительный*	24	34	
		Интенсивный	10		
5.	**Тактическая подготовка**	*Спортивно - оздоровительный*	16	26	
		Интенсивный	10		
7.	**Хореография**	*Спортивно - оздоровительный*	25	35	
		Интенсивный	10		
8.	**Интегральная подготовка**	*Спортивно - оздоровительный*	20	23	
		Интенсивный	3		
9.	**Восстановительные**	*Спортивно - оздоровительный*	10	14	

	мероприятия	*Интенсивный*	4	
Контрольные испытания		*Спортивно - оздоровительный*	4	4
		Интенсивный	0(4)	
Общее количество часов в модуле		**Спортивно - оздоровительный**	**170(166)**	
		Интенсивный	**60(64)**	
ВСЕГО количество часов			**230**	