

Принято

на Педагогическом Совете
протокол № 1 от 30.08.2021 г.

Утверждено

Приказом директора МАОУДОДЮСШ р.п.Башмаково

№ 231-п от 30. 08.2021 г.



**Аннотация по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности
Фитнес-аэробика**

Дополнительная программа составлена в соответствии с нормативными документами.

Актуальность: данной программы определяется необходимостью успешной социализации ребенка с ограниченными возможностями здоровья в современном обществе. обеспечение двигательной активности учащихся, улучшении самочувствия, состояния здоровья, коррекции телосложения, достижения физического и психологического комфорта. Программа позволит детям с ограниченными возможностями замедлить развитие патологических процессов и способствовать восстановлению нарушенных двигательных функций организма посредством фитнес-аэробики.

Цель программы: физическое развитие детей с ограниченными возможностями, посредством занятий фитнес-аэробикой.

Задачи программы:

Соответствовать созданию условий для формирования у обучающихся ценностного отношения к состоянию своего здоровья; Способствовать развитию у учащихся таких физических качеств, как сила и гибкость. Сохранение и укрепление правильной осанки. Соответствовать созданию условий для формирования у подростков ценностного отношения к состоянию своего здоровья. Способствовать развитию у подростков таких физических качеств, как сила и гибкость. Содействовать созданию условий для формирования у обучающихся ценностного отношения к своему состоянию здоровья. Привитие учащимся ценностей свойственных здоровому образу жизни; культура организации свободного времени, отказ их от вредных привычек .

Направление: физкультурно – спортивное.

Формы и методы работы: групповая, индивидуальная,

Линейный метод:

- вначале многократно повторяется тот или иной элемент ногами, затем, продолжают выполнять его, добавляя движения рук.

- затем можно усложнить элемент и счёт изменения направления, темпа и т. д.

Т. о. выстраивается некая цепочка из элементов.

Метод “от головы к хвосту”.

- вначале выполняется и многократно повторяется упражнения А

- затем - Б

- возвращаемся к упражнению А и соединяем его с Б. Это соединение многократно повторяется.

Разучиваем новое движение В. Затем следует тренировка соединения Б-В (упражнения А – не повторяется), далее – Г и т. д.

Метод “зигзаг”.

При этом методе используются комбинации из различных элементов, поэтому данный метод применяется, когда занимающиеся уже освоили отдельные элементы и соединения.

Методика сложения.

В отличие от предыдущего метода, в комбинации повторяются не отдельные упражнения, а их соединения.

Блок – метод.

Является наиболее сложной формой организации различных элементов хореографии, аэробики.

Данная программа рассчитана на 1 год обучения для учащихся 7-11 лет.

Занятия проходят 2 раза в неделю по 2 часа, в год 144 учебных часа.