

НАЗВАНИЕ ПРОГРАММЫ

«Фитнес-аэробика»

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

5 лет

ПЕДАГОГ

Валеева Анжела Альфретовна

ВОЗРАСТ ОБУЧАЮЩИХСЯ

10-15 лет

КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ НА ИЗУЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

1836

КРАТКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

Дополнительная общеобразовательная программа «Фитнес-аэробика» представляет собой комплексную систему физического воспитания и спортивной подготовки детей 8-13 лет. Программа с постепенным усложнением материала от стартового до углубленного уровня.

НОРМАТИВНО-ПРАВОВЫЕ ОСНОВАНИЯ:

- Федеральный закон «Об образовании в РФ»
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года
- Приказ Минпросвещения России № 629 от 27.07.2022
- СанПиН 2.4.3648-20
- Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования»
- Устав учреждения

НАПРАВЛЕННОСТЬ ПРОГРАММЫ: физкультурно-спортивная.

Актуальность программы обусловлена: необходимостью приобщения детей к здоровому образу жизни, решением проблемы гиподинамии у детей, развитием физических качеств в сенситивный период, формированием основ двигательной культуры, растущей популярностью фитнес-аэробики среди детей.

Новизна программы заключается в комплексном подходе к физическому развитию детей, использовании современных методов обучения, интеграции танцевальных и спортивных элементов, применении геймификации в тренировочном процессе, возможности занятий с начального уровня.

Педагогическая целесообразность обеспечивается учетом возрастных особенностей детей, постепенным усложнением материала, интеграцией физической и музыкальной подготовки, развитием творческих способностей, формированием навыков самоконтроля.

ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ: формирование устойчивого интереса к занятиям фитнес-аэробикой, создание условий для развития физических качеств и укрепления здоровья детей.

ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ:

- Формирование базовых двигательных навыков
- Развитие физических качеств
- Воспитание культуры движений
- Формирование навыков здорового образа жизни
- Развитие морально-волевых качеств

ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ:

- Очная форма
- Групповые занятия (до 15 человек)
- Индивидуальные консультации
- Теоретические занятия
- Практические тренировки

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

- Овладение базовыми элементами фитнес-аэробики
- Развитие физических качеств
- Формирование правильной осанки
- Воспитание дисциплинированности
- Развитие морально-волевых качеств

КРИТЕРИИ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ:

- Тестирование физической подготовленности
- Сдача контрольных нормативов
- Участие в показательных выступлениях
- Педагогическое наблюдение
- Развитие морально-волевых качеств

ФОРМЫ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ:

- Тестирование физической подготовки
- Сдача технических нормативов

- Показательные выступления
- Открытые занятия
- Портфолио достижений