

Аннотация к программе «Базовая аэробика+»

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «БАЗОВАЯ АЭРОБИКА+» разработана на основе:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»

3. Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

4. Приказ Министерства образования и науки РФ от 9 января 2014 г. № 2 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

5. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.364820 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

6. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ от 18.11.2015 г. Министерства образования и науки Российской Федерации.

7. Локальных нормативных актов образовательной организации.

Направленность дополнительной общеразвивающей программы «БАЗОВАЯ АЭРОБИКА+» физкультурно-спортивная.

Целью программы является гармоничное развитие обучающихся, всестороннее совершенствование их двигательных способностей, укрепление здоровья, воспитание физически и нравственно здорового поколения.

Для реализации поставленной цели необходимо решение следующих **задач**:

Задачи	1-й год	2-й год	3-й год
Обучающие	Ознакомить и обучить обучающихся с приемами строевой подготовки; Ознакомить и обучить обучающихся базовым шагам дисциплин «аэробика» и «степ-аэробика».	Обучить и выработать устойчивые навыки выполнения элементов строевой подготовки; Научить базовым шагам дисциплин «аэробика» и «степ-аэробика» под музыкальное сопровождение.	Закрепить навыки выполнения элементов строевой подготовки; Закрепить технику выполнения базовых шагов дисциплин «аэробика» и «степ-аэробика» под музыкальное сопровождение с разным темпом.
Развивающие	Развивать общую физическую подготовку; Развивать подвижность опорно-	Развивать общую физическую подготовку используя фитнес-оборудование;	Повышать общую физическую подготовленность используя фитнес-оборудование и без него;

	двигательного аппарата.	Развивать умение выполнять движения под мышечным контролем; Развивать чувство ритма.	Закреплять умение выполнять движения под мышечным контролем простых движений рук и ног.
Воспитательные	Заинтересовать обучающихся систематическими занятиями «Фитнес-аэробикой» Воспитывать дисциплинированность, аккуратность, вежливость.	Формировать потребность к взаимному уважению, ответственности; Воспитывать доброжелательное отношение к товарищам в группе.	Развивать уверенность в себе и своих силах, формировать спортивный характер; Воспитывать любовь и преданность избранному виду спорта.

Возраст, на который рассчитана данная общеразвивающая программа 8-10 лет.

Срок реализации дополнительной общеразвивающей программы «БАЗОВАЯ АЭРОБИКА+» - 3 года.

Режим занятий занятия проводятся в соответствии с расписанием, утвержденным администрацией школы. Продолжительность одного академического часа 45 минут. Недельная нагрузка – 6 часов. Занятия распределены на 39 календарных недель. Программа рассчитана на 234 часа в год. Общий объем часов за три года обучения составляет 702 часа.

Наполняемость группы:

Минимальная наполняемость группы 14 человек.

Максимальная наполняемость группы 18 человек.

Формы организации занятия: Групповые, фронтальные, работа по индивидуальным планам (на период болезни, отпуска или командировки тренера-преподавателя, или самого обучающегося).