

Аннотация к программе «Движение вверх»

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «ДВИЖЕНИЕ ВВЕРХ» 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 «ДВИЖЕНИЕ ВВЕРХ» физкультурно-спортивная.

Актуальность программы основывается на интересе и потребностях детей и подростков в движении. Фитнес-аэробика как вид спорта привлекает эмоциональностью, созвучием с современными танцами, а также позволяет исключить монотонность в выполнении движений, способствует развитию физических и эстетических качеств, укреплению здоровья.

Педагогическая целесообразность объясняется тем, что данная программа направлена на гармоничное развитие обучающихся, комплексное развитие физических качеств с преимущественной направленностью на развитие «прыгучести».

Целью программы является гармоничное и всестороннее развитие обучающихся, развитие нравственной, интеллектуальной, физически крепкой и здоровой личности, воспитание стойкого интереса к занятиям аэробикой.

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

обучающие:

- ознакомить учащихся с историей развития вида спорта «Фитнес-аэробика»;

- ознакомить учащихся с техникой выполнения прыжковых элементов высоко ударной (хай-импакт) аэробики;

- обучить учащихся прыжковым элементам аэробики хай-импакт;

развивающие:

- развивать подвижность опорно-двигательного аппарата;

- развитие основных физических качеств с использованием фитнес-оборудования и без него;

- развитие специальных физических качеств;

- формирование умений выполнять движения под мышечным контролем;

воспитательные:

- формировать потребность к взаимному уважению, ответственности;

- воспитывать доброжелательное отношение к товарищам в группе;

- развивать уверенность в себе и своих силах, формировать спортивный характер.

Возраст, на который рассчитана данная общеразвивающая программа 10-17 лет.

Срок реализации дополнительной общеразвивающей программы «ДВИЖЕНИЕ ВВЕРХ» - 1 год.

Режим занятий: занятия проводятся в соответствии с расписанием, утвержденным администрацией школы. Продолжительность одного академического часа 45 минут. Недельная нагрузка – 3 часа. Занятия распределены на 39 календарных недель. Программа рассчитана на 117 часов.

Наполняемость группы

Минимальная наполняемость группы 8 человек.

Максимальная наполняемость группы 10 человек.

Формы организации занятия: групповые, фронтальные, работа по индивидуальным планам дома (осуществляется в период болезни, отпуска, командировки тренера-преподавателя или самого обучающегося).

Формы проведения занятий: теоретическое занятие, учебно-тренировочное занятие, занятие по индивидуальному плану дома (на период болезни, отпуска или командировки тренера-преподавателя, или самого обучающегося), контрольное тестирование.

Язык обучения. Обучение по программе ведется на русском языке.

Форма обучения - очная.