

Аннотация к программе «Старт в профессию»

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «СТАРТ В ПРОФЕССИЮ» разработана на основе:

1. Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
3. Письма Минобрнауки РФ от 11.12.2006 № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».
4. Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ от 18.11.2015 Министерства образования и науки Российской Федерации.
5. Постановлением главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
6. Требованиями СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденным постановлением главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2.

Направленность дополнительной общеразвивающей программы «СТАРТ В ПРОФЕССИЮ» — физкультурно-спортивная.

Цель программы.

Сформировать целостный комплекс знаний, умений и навыков, позволяющий обучающемуся организовать и провести групповое фитнес-занятие.

Задачи.

Обучающие:

1. Ознакомить обучающихся с историей, терминологией, правилами построения занятия.
2. Обучить технике исполнения простых и сложно-технических

танцевальных связок фитнес-урока.

3. Научить правильно самостоятельно подбирать и выполнять физические упражнения и контролировать уровень нагрузки на занятиях с группой.

4. Научить организовывать и проводить занятие в группе.

Развивающие:

1. Развитие общих и специальных физических качеств обучающихся.

2. Развитие артистических, эмоциональных качеств.

3. Развитие навыков самостоятельной двигательной деятельности.

Воспитательные:

1. Воспитание устойчивой мотивации потребности к систематическим

занятиям физической культурой и спортом.

2. Воспитание дисциплинированности, аккуратности, вежливости.

3. Воспитание нравственных качеств по отношению к окружающим, коммуникабельности.

4. Воспитание культуры спортивного поведения.

Возраст обучающихся, на который рассчитана данная образовательная программа, 15-18 лет.

Сроки реализации дополнительной общеразвивающей программы «СТАРТ В ПРОФЕССИЮ» - 9 месяцев.

Режим занятий: 2 раза в неделю по 2 академических часа в соответствии с расписанием, утверждённым администрацией школы. Продолжительность одного академического часа 45 минут.

Программа рассчитана на 156 часов с недельной нагрузкой 4 часа.

Наполняемость группы:

Минимальная наполняемость группы 8 человек Максимальная наполняемость группы 16 человек. **Формы организации занятия:**

1. Групповые;

2. Работа по индивидуальным планам.