

**Аннотация к дополнительной образовательной программе
«Молодёжный фитнес» для детей младшего, среднего и старшего школьного
возраста (10-17 лет)**

Название: «Молодёжный фитнес»

Педагог: Гришанцева Екатерина Алексеевна

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст детей: 10-17 лет

Цель программы: физическое развитие детей, укрепление и сохранение здоровья средствами фитнеса

Задачи:

1. Образовательные:

- дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта по направлению «фитнес»;
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- способствовать освоению учащимися техники выполнения и составления комплексов упражнений.
- ознакомить с основными направлениями фитнеса

2. Развивающие:

- содействовать всестороннему гармоничному развитию личности учащихся;
- способствовать развитию координации движений и основных физических качеств (силы, ловкости, быстроты реакции);
- развивать основные двигательные способности;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

3. Воспитательные:

- воспитывать правильное понимание и активное стремление к достижению красоты во внешнем облике учащихся, их движениях;
- формировать эстетические потребности и взгляды;
- способствовать развитию социальной активности обучающихся, самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммуникабельность, чувство коллективизма, взаимопомощь и взаимовыручку;
- формировать потребность в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и сознательно применять их в досуговой деятельности как вид активного отдыха;
- пропагандировать здоровый образ жизни.

Содержание: программа предусматривает практическую и теоретическую деятельность, направленную на овладение навыками и умениями двигательных упражнений на основе фитнеса, которые способствуют развитию основных физических качеств человека.

Включает в себя: базовые шаги аэробики и их разновидности, танцевальные движения, дыхательную гимнастику, гимнастических упражнений, упражнения ОФП, СФП, что способствует разностороннему развитию опорно-двигательного аппарата, хорошей подвижности в суставах и укреплению здоровья, в общем.

Планируемые результаты:

В результате обучения воспитанники должны знать:

- историю возникновения и развития фитнеса;
- правила проведения занятий;
- терминологию;
- технику выполнения базовых шагов, исходных положений;
- правила общения в коллективе;
- правила техники безопасности на занятиях;
- основные правила выполнения упражнений стретчинга и аэробики;

В результате обучения воспитанники должны уметь:

- различать темп и ритм музыки;
- выполнять и называть упражнение, базовый шаг;
- составлять комплексы упражнений и подбирать музыкальное сопровождение;
- толерантно относиться друг к другу,
- самостоятельно составлять связки на 8,16, 32 счёта.