

Аэромикс

<p>Тип программы: дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа</p>	<p><u>Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «АЭРОМИКС»</u></p> <p>Актуальность программы: определяется социальным спросом со стороны детей и их законных представителей на программы физкультурно-спортивной направленности формирующие индивидуальность учащегося, направленные на развитие личности ребенка и мотивацию к активному образу жизни, укреплению здоровья, коррекции телосложения, достижение физического и психологического комфорта, посредством обеспечения двигательной активности через занятия аэробикой, определение оптимальных объемов тренировочных нагрузок, в зависимости от возраста и уровня подготовленности.</p> <p>Программа предоставляет возможность заниматься аэробикой всем детям независимо от способностей, уровня общего развития и разной степени освоения содержания программного материала.</p> <p>Программа даёт возможность проявить свои способности, реализовать свои потребности общаясь в детском коллективе.</p> <p>Во время занятий аэробикой улучшаются показатели общего самочувствия.</p> <p>Новизна программы связана с её направленностью не только на развитие спортивного мастерства, но и на оздоровление детей, позволяя посещать занятия обучающимся с разной физической подготовкой и физическими способностями.</p> <p>Стартовый уровень</p> <p>Цель: создание основы для воспитания здорового человека посредством формирования основ здорового образа жизни, содействия гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, расширения двигательных возможностей, компенсации дефицита двигательной активности максимально возможного числа детей через занятия танцевально-игровой аэробикой.</p> <p>ожидаемые результаты:</p> <ul style="list-style-type: none">– формировать и развивать спортивные способности детей, удовлетворить их индивидуальные потребности в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;– развивать мотивацию личности ребенка к активному образу жизни и систематическим занятиям танцевально-игровой аэробикой;– сформировать жизненно важные умения и навыки, через обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей направленностью;– повысить уровень развития физических качеств: силы, гибкости, скорости, выносливости, координационных возможностей в соответствии с сенситивными периодами и функциональные возможности организма;– ознакомить с основами техники выполнения базовых упражнений;– воспитать волевые, моральные, этические и эстетические качества обучающихся. <p>Базовый уровень</p> <p>Цель:</p> <ol style="list-style-type: none">1. физическое развитие; повышение уровня физической подготовленности и результативности участия в физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях с учетом индивидуальных особенностей и требований программы; совершенствование жизненно важных навыков и умений, формирование культуры движения, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корректирующей направленностью, техническими действиями и приемами различных видов аэробики. <p>ожидаемые результаты:</p> <ul style="list-style-type: none">– сформировать мотивационно-ценностное отношение к физической культуре, установку на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание, потребность в регулярных занятиях физическими упражнениями;– совершенствовать общую физическую и специальную физическую подготовленность обучающихся;– развивать качества, умения, навыки и специальные знания в области аэробики, которые будут положительно влиять на конкретные рекреационные процессы и действия;– овладение основами и совершенствование техники аэробики (классическая аэробика, танцевальная аэробика, стретчинг, аэробика с предметами: степ-аэробика фитбол-аэробика, аква-аэробика);– способствовать приобретению опыта участия в физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях.
<p>Направленность: физкультурно-спортивная</p>	
<p>Уровень реализации программы: стартовый базовый</p>	
<p>Срок реализации программы: 1 год</p>	
<p>Возраст детей: 5-8 лет, 9-18 лет</p>	