

Аннотация к дополнительной общеразвивающей общеобразовательной программе в области физической культуры и спорта по фитнес- аэробике
«Апельсин»

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 3-7 лет

Автор-составитель: Бородина М.Ю.

Актуальность данной программы заключается в том, что предлагаемое содержание материала соответствует действующим нормативным актам и государственным программным документам, что в свою очередь дает возможность тренеру-преподавателю индивидуализировать свой учебно-тренировочный процесс на спортивно оздоровительном этапе подготовки. В процессе обучения своих воспитанников тренер может привить те знания, умения и навыки, которые необходимы для сохранения физического и психического здоровья обучающихся, всестороннего развития личности для достижения намеченных целей. Взяв за основу данную программу, любой тренер преподаватель может представить для себя систему обучения при работе с воспитанниками данного возраста. Программа призвана не ограничивать творческий подход тренера, а помочь в его самосовершенствовании для поиска новых подходов и методов обучения.

Цель программы:

- сформировать у детей потребность в здоровом образе жизни и самосовершенствовании на основе обучения физическим упражнениям

Задачи обучения:

- Всестороннее развитие личности ребенка.
- Воспитание скоростно-силовых качеств ребенка, координационных способностей, гибкости, ловкости и выносливости.
- Содействие оздоровлению и укреплению здоровья.
- Обучение ребенка техническим элементам фитнес - аэробики.
 - Воспитание умения общаться в коллективе, организованности, трудолюбия.
 - Воспитание творческой инициативной личности.
- Привитие любви к ежедневным занятиям физической культуры и спортом

Возраст обучающихся: участвующих в реализации данной программы от 3 до 7 лет.

Режим занятий: Образовательный процесс ведется в соответствии с годовым планом, рассчитанным на 37 недель 2 раза в неделю.

Ожидаемый результат: Результатом реализации программы на спортивно-оздоровительном уровне является:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсмена.