

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ
«ЦЕНТР ВНЕШКОЛЬНОЙ РАБОТЫ»
Россия, 660123, г. Красноярск, ул. Юности, 23
тел/факс 8 391 262-48-76, e-mail: cvr2008@mail.ru



МУНИЦИПАЛЬНАЯ СИСТЕМА
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ГОРОДА КРАСНОЯРСКА

ИНН – 2462022404
ОГРН – 1022402063342

КПП – 246201001
БИК - 040407001

Дополнительная общеразвивающая программа по аэробике

«Фит-Хит»

- Дополнительная общеразвивающая программа по аэробике «Фит-хит» является программой физкультурно-спортивной направленности.
- Программа была разработана в 2015 году, срок реализации 5 лет.
- Данная программа составлена на основе программ по «Физической культуре» основного общего образования (ГОС и ФГОС); на основе Фитнес – аэробики, авторов составителей: Слуцкер О.С., Полухина Т.Г.Козырев В.С.
- Рассчитана на возраст 7-16 лет


Данная программа ставит своей целью:

- формирование разносторонне физически развитой личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, оптимизации трудовой деятельности, умеющей использовать ценности физической культуры и в частности средств фитнес-аэробики для укрепления и сохранения собственного здоровья, организации активного отдыха.

Реализация цели дополнительной общеразвивающей программы соотносится с решением поставленных задач:

■ Образовательные задачи:

1. Освоение базовых знаний и общих представлений о физической культуре, их истории и современном развитии, значении в жизни человека, роли в укреплении и сохранении здоровья;
2. Сформировать общие представления об современных направлениях аэробики;
3. Обучить навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
4. Обогащать двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами различных видов фитнес-аэробики;

- 
5. Расширить двигательный опыт, за счет использования средств аэробики;
 6. Содействовать развитию психических процессов (внимания, памяти, мышления);
 7. Сформировать способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления в разных формах и видах деятельности;
 8. Сформировать умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
 9. Развивать оценочные компетентности обучающихся и умения выстраивать индивидуальные образовательные маршруты.

■ **Воспитательные задачи:**

1. Воспитание сознательного отношения к выполнению физических упражнений;
2. Сформировать умения противодействовать действиям и влияниям, представляющим угрозу жизни, здоровью и безопасности личности и общества в пределах своих возможностей.
3. Формировать эстетическое наслаждение от выполненной работы;
4. Воспитывать нормы коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;

Оздоровительные задачи:

1. Развивать координационные способности и физические качества (точность воспроизведения движений, ритма, скорости и точности реагирования на сигналы, согласованности движений, ориентации в пространстве, гибкость, выносливость);

2. Повысить функциональные возможности основных жизнеобеспечивающих систем организма.

3. Формировать правильную осанку;

Ориентируясь на решение задач, данная программа в своем содержании направлена:

Дополнительная общеразвивающая программа по аэробике «Фит-хит» включает в себя разделы:

- «Введение»,
- «Аэробика как вид физической культуры»,
- «Аэробика классическая»,
- «Степ-аэробика»,
- «Танцевальная аэробика»,
- «Игровая аэробика»,
- «Функциональная тренировка».

Количество образовательных часов

Год обучения	Объем учебного времени	Количество часов теоретических занятий	Количество часов практических занятий
1 год	108	15	93
2 год	108	13	95
3 год	144	17	127
4 год	216	10	206
5 год	216	7	209
Итого:	792	62	730

Основные этапы обучения

- **I этап.** Ознакомление и прохождение основной базовой части программы, где ребёнок знакомится с основными направлениями в аэробике, получает первый двигательный опыт, гармоническое физическое развитие, хорошо развитые двигательные функции, всестороннюю физическую подготовленность.
- Активное включение ребёнка в социально ориентированную и соревновательную деятельность, позволяет определиться с понравившимися направлениями для дальнейшего спортивного совершенствования.






















- **II этап.** Организация перехода на индивидуальные образовательные траектории (ИОТ). Наиболее важным этапом в создании ИОТ является 3 год обучения. В начале учебного года обучающимся 3 года обучения рассказывают об индивидуальных образовательных траекториях и объясняют принципы их выбора. К окончанию учебного года (май) каждый ребёнок выбирает, как правило, два- три направления, которые он будет посещать на 4 году обучения.



- 
- **III этап.** Осознанный переход на индивидуальную образовательную траекторию (ИОТ).
 - **Корректировка ИОТ.** Обучающиеся в течение учебного года могут дважды попробовать изменить свою ИОТ. Для детей обозначаются следующие даты: конец декабря, май.







