

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ВЕЛИКОУСТЮГСКОГО
МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА ВОЛОГОДСКОЙ ОБЛАСТИ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ»

Принято

педагогическим советом муниципального
бюджетного образовательного учреждения
дополнительного образования «Центр
дополнительного образования»

Протокол №4 от 26.05.2022

Утверждено

приказом директора муниципального бюджетного
образовательного учреждения дополнительного
образования «Центр дополнительного образования»

Приказ №61-ОД от 31.05.2022



Ямова Е.М. Ямова

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности**

«ФИТНЕС ДЛЯ ВСЕХ»

Уровень программы: разноуровневая

Возраст обучающихся: 7-16 лет

Срок реализации: 4 года

Количество часов по программе - 288 часов/ 2 часа в нед.

Автор-составитель:

Кульневская Ирина Сергеевна,

педагог дополнительного образования

г. Великий Устюг
Вологодская область
2022 г.

Аннотация

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Фитнес для всех» составлена в соответствии с основными нормативными документами.

Направленность: физкультурно-спортивная

Составитель: Кульневская Ирина Сергеевна

Цель программы: укрепление здоровья и формирование у детей знаний и умений по ведению здорового и подвижного образа жизни.

Возраст обучающихся: 7-16 лет.

Продолжительность реализации программы: 4 года (288 часов).

Режим занятий: 2 часа в неделю. Продолжительность занятия 45 минут.

Форма организации процесса обучения: основная форма учебного занятия – групповая. Программа подразумевает возможность индивидуального образовательного маршрута с более способными детьми.

Краткое содержание.

Программа состоит из четырех модулей.

- 1 модуль «Фитбол-гимнастика», возрастная категория 7-11 лет;
- 2 модуль «Фитбол-атлетика», возрастная категория 7-11 лет;
- 3 модуль «Танцевальная аэробика» возрастная категория 12-16 лет;
- 4 модуль «Степ-аэробика», возрастная категория 12-16 лет.

Фитбол - гимнастический мяч. Он служит простым и эффективным тренажером, который великолепно может решить все оздоровительные задачи. Гимнастика с применением фитболов носит очень увлекательный характер. Большие легкие мячи не только помогают поддерживать здоровье, но и создают веселую атмосферу, когда человек пружинит и подпрыгивает на мяче, подбрасывает и ловит его. Поэтому занятия являются эмоциональными и яркими. Танцевальная аэробика является одним из популярных современных направлений фитнеса. Доступность и увлекательность, высокая эмоциональность, многообразие двигательных действий и функциональные нагрузки позволяют использовать данный вид спортивной деятельности, как одно из средств физического и психического развития школьников.

Степ-аэробика - это низкоударная аэробика, которая подходит всем и, в первую очередь, начинающим. Затраты энергии, кардио-эффект и вентиляция легких при выполнении комплекса очень высокие, что позволяет сжигать большое количество калорий и делает комплекс полезным не только для начинающих, но и для тех, кто занимается уже не первый год. В занятия с фитболом включены многочисленные упражнения, среди которых силовые (развитие силы мышц), динамические (улучшение координации) и увеличение общей выносливости организма. Обучающиеся будут иметь представление о значении спорта, физических упражнений с фитболом для ведения здорового образа жизни.