

# Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности

## «Фитнес-аэробика»

Уровень программы: базовый

Возраст обучающихся: 11-17 лет

Срок реализации: 2 года

Количество часов по программе - 144 часов/ 72 часа в год/  
2 часа в неделю.

### Аннотация

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Фитнес-аэробика» 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:** 11-17 лет.

**Продолжительность реализации программы:** 2 года (144 часа).

**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 модулей.

1 модуль «Танцевальная аэробика»;

2 модуль «Степ-аэробика».

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.