**Аннотация**

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно - спортивной направленности «Фитнес – аэробика 216.20.7»**

**Статус программы:** Программа **«Фитнес – аэробика 216.20.7»** авторская. Составлена Корзиной Анжеликой Викторовной, тренером – преподавателем МБУ ДО «ДЮСШ г. Пошехонье» в 2020 году.

**Направленность**: физкультурно - спортивная

**Возраст обучающихся**: 7 - 18 лет

**Срок реализации программы**: 1 год

**Разделы программы**:

- Комплектование группы. Вводное занятие.

- История развития аэробики

- Спортивная гигиена. Меры профилактики- спорт и травматизм

- Классическая (базовая) аэробика (основы техники упражнений)

- Силовой тренинг (основы техники упражнений)

- Стретчинг (гибкость) в аэробике (основы техники упражнений)

- Джоггинг

- Степ-аэробика

- Соревновательная деятельность

**Цель программы**: воспитание активной личности, физически развитой, ведущей здоровый образ жизни.

**Задачи:**

обучающие

- Обучить детей ритмичным упражнениям , дать понятие танцевального рисунка, создать танцевальные номера.

- Обучать знаниям в области фитнес – аэробики и спорта в целом

развивающие

- развивать начальные физические данные детей, аэробный стиль выполнения упражнений, чувство ритма, музыкальность.

воспитательные

- воспитывать дисциплинированность, аккуратность, вежливость,

- показать приемущества здорового образа жизни.

**Форма занятий:** секция, очная в случае дистанционного обучения занятия проводятся тренером в «Контакте» в своих группах.

**Краткое содержание**:

**Комплектование группы. Вводное занятие.**

Вводный инструктаж по ТБ и ППБ. Правила поведения в спортивно- танцевальном зале. Входной контроль

**История развития аэробики**

Когда и как возникла аэробика. Истоки возникновения ритмико-пластических направлений в физической культуре.

**Спортивная гигиена. Меры профилактики- спорт и травматизм**

Профилактика травматизма. Понятие о травмах. Необходимость оказания немедленной помощи пострадавшим. Значение правильной организации режима дня для предупреждения переутомления.

**Классическая (базовая) аэробика (основы техники упражнений)**

Изучение основных движений ногами: обычная ходьба (March), на месте, с продвижением вперед, назад, по диагонали. Ходьба ноги врозь – ноги вместе (Straddle); (V - Step) – шаг ноги врозь – ноги вместе, (Heel Dig или Heel Touch) - выставление на пятку вперед, в сторону, по диагонали; (Push Touch или Toe Tap ) – выставление ноги на носок; (Leg Lift) - поднимание прямых ног; (Kik) – кик: вперед, в сторону.

Учебные комбинации в стиле классической аэробики.

**Силовой тренинг (основы техники упражнений)**

Изучение упражнений на развитие силы:

упражнения для мышц стопы и голени, упражнения для мышц передней поверхности бедра, упражнения для задней поверхности бедра, упражнения для приводящих мышц бедра, упражнения для прямых мышц живота, упражнения для спины, плечевого пояса и рук, упражнения для мышц груди, плечевого пояса, рук.

**Стретчинг (гибкость) в аэробике (основы техники упражнений)**

Основные понятия стретчинга. Гибкость. Подвижность.

Изучение основных упражнений на растяжку, растягивание различных групп мышц .

**Джоггинг**

Основные понятия беговой аэробики. Лёгкий бег на месте (Jogging). Бег с высоким подниманием колена. Бег с высоким выбрасыванием прямых ног вперёд. Бег с высоким выбрасыванием прямых ног назад. Подскоки. Прыжки на двух ногах (Jumpinng Jack). Прыжки с выпадом вперёд.

**Степ-аэробика**

Ознакомление со степ-плат­формой, отдельные упражнения на ней, подготовка и совершенствование комбинаций и танцев со степ – платформой.

**Ожидаемые результаты:**

- Правильно выполнять базовые шаги аэробики в связках;

- Правильно и красиво выполнять движения и связки различных стилей танцевальной аэробики;

- Придумывать танцевальные связки на музыкальную тему;

- Справляться с заданиями, которые развивают специальную физическую подготовку (выносливость, осанку, гибкость, быстроту, уверенность);

- Выполнять шпагаты, «складочку», «мостик», «коробочку».

- Принимать участие в танцевальной композиции;

- Уметь держать рисунок танца;