**Аннотация**

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно - спортивной направленности «Фитнес – аэробика ОФП (игровой стретчинг) 108.20.5»**

**Статус программы:** Программа **«Фитнес – аэробика ОФП (игровой стретчинг) 108.20.5»** авторская. Составлена Тутыниной Еленой Юрьевной, тренером – преподавателем МБУ ДО «ДЮСШ г. Пошехонье» в 2020 году.

**Направленность**: физкультурно - спортивная

**Возраст обучающихся**: 5 - 7 лет

**Срок реализации программы**: 1 год

**Разделы программы**:

* Теоретическая подготовка;
* Общая физическая подготовка;
* Учебные игры;
* Подвижные игры;
* Соревновательная деятельность;

**Цель программы**: повышать уровень физического развития обучающихся и прививать любовь к активным занятиям физическими упражнениями.

**Задачи:**

обучающие

- Обучать знаниям в области спорта в целом

развивающие

- Способствовать развитию физических качеств обучающихся

воспитательные

- Воспитывать привычку к активным занятиям физическими упражнениями и здоровому образу жизни

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

**Краткое содержание**:

**Теоретическая часть:** Физическая культура и спорт в жизни человека, техника безопасности в спортивном зале, при самостоятельных занятиях, в быту. Краткая информация о системах и органах организма. Гигиена, закаливание режим. Подготовка организма к выполнению упражнений.- **Физическая подготовка и подводящие упражнения**: Изучение общеразвивающих упражнений. «Цыпленок и солнышко». Упражнения оказывающие физиологическое воздействие на организм. Игра «Спать пора». Общеразвивающие упражнения. Игра «Лесовики», «Цыпленок и солнышко» . Упражнения для мышц брюшного пресса, прогибы. Игра «Кто поможет воробью. Упражнения для мышц спины и пресса. Игра «Кто я». Упражнения на гибкость. Повторение игр. Упражнения на развитие верхнего пояса. Игра «Невоспитанный мышонок ».

Упражнения для предотвращения развития плоскостопья. Игра «Волшебные яблоки» . Упражнения на растяжку и осанку. Игра «Волшебные яблоки».

**Учебные и подвижные игры:** Упражнения на растяжку и осанку. Игра «Волшебные яблоки». Повторение изученных упражнений. Любимые игры по выбору детей.Упражнения для мышц поддерживающих позвоночник. Игра «Птица найденыш».Упражнения для мышц ног. Игра «Пусть приходит зима».Комбинированная тренировка для разных групп мышц. Игра «Три брата».Упражнения на равновесие. Игра «Как воробей с карасиком дружил».Комбинированная тренировка на различные группы мышц. Любимые игры.

Обучение подражанию движений. Игра Калиф-аист»

**Соревновательная деятельность:** Круговая тренировка. Игра «Вышибала». Беговые и прыжковые упражнения. Игра «Волк и зайцы». Упражнения для развития плечевого пояса. Игра «Таракашки». Круговая тренировка. Мониторинг. Круговая тренировка. Любимые игры. Подведение итогов.

**Ожидаемые результаты:**

1. Повышение уровня развитости физических качеств

2. Приобретенные знания в области спорта

3. Привычка к активным занятиям физическими упражнениями и здоровому образу жизни