**Аннотация**

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно - спортивной направленности «Фитнес – аэробика 144.21.7»**

**Статус программы:** Программа **«Фитнес – аэробика 144.21.7»** авторская. СоставленаКорзиной Анжеликой Викторовной, тренером – преподавателем МБУ ДО «ДЮСШ г. Пошехонье» в 2021 году.

**Направленность**: физкультурно - спортивная

**Возраст обучающихся**: 7 - 10 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

-Обучатьдетей элементам фитнес-аэробики;

-Обучать детей ритмичным упражнениям на развитие подвижности рук, ног, шеи;

-Обучатьдетей базовыми шагами аэробики

развивающие

-развивать начальные физические данные детей (осанку, гибкость);

-развивать чувство ритма, музыкальность

Воспитательные

-привитие интереса к регулярным занятиям;

- воспитывать дисциплинированность, аккуратность, вежливость,

- создавать условия для формирования у занимающихся 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, (HeelDig или HeelTouch) - выставление на пятку вперед, в сторону, по диагонали; (PushTouch или ToeTap ) – выставление ноги на носок; (LegLift) - 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 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 (JumpinngJack).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:**

-красиво выполнять элементы фитнес-аэробики;

-правильно выполнять ритмичным упражнениям на развитие подвижности рук, ног, шеи;

-правильно выполнять базовые шаги аэробики;

-справляться с заданиями, которые развивают осанку, гибкость;

-различать характер музыки, темп, ритм;