

АННОТАЦИЯ

К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ ФИЗКУЛЬТУРНО- СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ «ФИТНЕС-АЭРОБИКА»

Фитнес-аэробика – вид спорта, официально зарегистрированный во Всероссийском Реестре Видов Спорта (ВРВС). Это один из самых молодых видов спорта, быстро завоевавший популярность во всем мире. Это массовый, эстетически увлекательный и поистине зрелищный командный вид спорта, собравший все лучшие из теории и практики спортивной акробатики.

Цель программы: формирование умений, навыков и культуры здорового и безопасного образа жизни, повышение двигательной активности у дошкольников через активизацию интереса к спортивной деятельности и популяризации видов спорта, культивируемых в спортивной школе.

Привлечение детей с ОВЗ и (или) детей - инвалидов (при наличии медицинского допуска) к занятиям физической культурой и спортом, формирование у них устойчивого интереса к систематическим занятиям фитнес-аэробикой с учетом особенностей психофизического развития и индивидуальных возможностей детей.

Задачи программы:

1. Оздоровительные — укрепление физического здоровья, повышение устойчивости против различных заболеваний, формирование правильной осанки и др.

2. Развивающие — развитие основных видов движений (ходьба, бег, прыжки, ползание, лазание, метание и др.), а также двигательных качеств (сила, быстрота, выносливость, ловкость). Обеспечение эмоционального комфорта в среде своего ближайшего окружения.

3. Воспитательные — формирование устойчивого интереса к активному образу жизни, устойчивость к неблагоприятным факторам, вера в себя, уважение к людям и самоуважение.

Сроки реализации: 1 года

Возраст детей – 5-7 лет.

Количество обучающихся в группе: от 15 до 25 человек.

Режим работы: 3,5 часа в неделю. Время 1 занятия (академического часа) – до 45 минут, время перерывов между занятиями от 5 до 10 минут. Периодичность проведения занятий – 3 раза в неделю.

Количество часов: объём часов в год – 126 часов.

Форма обучения.

Форма занятий - очная, очно-дистанционная, с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения.

Формы организации занятий.

Программа скорректирована с учётом интеллектуальных, физических возможностей ребёнка, что особенно важно в работе с детьми ОВЗ и (или) детьми-инвалидами. Программой предусматриваются теоретические и практические занятия, участие спортивно-массовых мероприятиях, конкурсах, фестивалях. Используются такие

педагогические технологии: здоровьесберегающие, информационно-коммуникационная технология.

Основными формами организации обучающего процесса в объединении являются: групповые занятия, индивидуальные, комбинированные; виды занятий: теоретические (лекции), практические, мастер-классы, соревнования, самостоятельная работа, электронное обучение (ЭО) с применением дистанционных образовательных технологий (ДОТ) по приказу учреждения.

Методы и приемы проведения занятий:

- словесные методы (рассказ, объяснения, указания);
- наглядные методы (показ, демонстрация);
- практические методы (опробование упражнения, самостоятельное выполнение, соревнования).

Критерии и способы определения результативности

1. Усвоение теоретических знаний (беседа);
2. Устойчивость интереса к занятиям физической культурой (индивидуальная беседа, коллективная рефлексия);
3. Физическое развитие обучающихся (педагогическое наблюдение).
4. Участие в фестивалях, показательных выступлениях на внутриучрежденческих и районных мероприятиях.