

ПРОГРАММА **дополнительная общеразвивающая** **«Аэробика»**

Общая характеристика программы

Цель программы – привлечение максимально возможного числа детей и подростков к занятиям физической культурой и спортом и формирование у них устойчивого интереса к систематическим занятиям аэробикой и к здоровому образу жизни.

В соответствии с поставленной целью задачами являются:

- сформировать систему знаний о правилах поведения на занятиях в спортивном зале, предупреждении несчастных случаев травм во время занятий;
- сформировать систему знаний о методике выполнения гимнастических упражнений;
- развивать темпово – ритмическую память обучающихся;
- анализировать двигательную активность и координацию своего организма.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Перечень нормативных правовых актов, используемых при разработке ДОП:

1. Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 № 273-ФЗ (с изменениями и дополнениями);
2. Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (с изменениями от 05.09.2019 г.);
3. СанПиН 1567-76 (от 08.06.2004 г.). Физкультура и спорт. Требования;
4. СанПиН 2.4.3.1186-03. О допуске к занятиям физической культурой и спортом и распределении занимающихся по группам;
5. СанПиН 2.4.4.1251-03. Детские внешкольные учреждения (учреждения дополнительного образования). Санитарно-эпидемиологические требования к

учреждениям дополнительного образования детей (внешкольные учреждения).

Планируемые результаты обучения по программе

В результате обучения по программе ученик должен:

знать:

- правила поведения на занятиях в спортивном зале, предупреждение несчастных случаев и травм во время занятий;
- методику выполнения гимнастических упражнений.

уметь:

- выполнять упражнения со спортивным инвентарем, составлять комбинации методом соединения и методом добавления, комплекса упражнений - анализировать двигательную активность и координацию своего организма;
- развивать темпово-ритмическую память обучающихся;
- выполнять строевые и общеразвивающие гимнастические упражнения в спортивном зале, уметь выступать на публике.

владеть:

- системными знаниями, включающими теоретический, практический этапы подготовки;
- техническими приёмами и тактическими действиями, специальной подготовкой.