**СВЕДЕНИЯ О ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ**

**Наименование:** ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «МИР ФИТНЕСА» (фитнес–аэробика)

**Направленность:** физкультурно-спортивная

**Уровень программы:** базовый, разно уровневый

**Общий объем часов и срок освоения:** 3 года: 396 часов (1 год – 108 часов;

2 год - 144 часа, 3 год – 144 часа)

**Целевая аудитория:** от 6 до 17 лет

**Состав группы:** до 12 человек

**КРАТКАЯ АННОТАЦИЯ СОДЕРЖАНИЯ**

ДООП «Мир фитнеса» разработана в соответствии с частью 11 статьи 13 Федерального закона от 29.12.2012 года № 273- ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», с Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным программам, с Приказом Министерства просвещения России от 09.11.2018 N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Зарегистрировано в Минюсте России 29.11.2018 N 52831); с Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (Зарегистрировано в Минюсте России 18.12.2020 № 61573, правила вводятся в действие с 01.01.2021 г.); с методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, автор-составитель Рыбалева И.А., кандидат педагогических наук (Краснодар, 2016 г). В программу внесены изменения, в соответствии с методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, автор-составитель Рыбалева И.А., кандидат педагогических наук (Краснодар, 2020 г).

Обучение по программе осуществляется с 2019 года. Реализуется третий год.

Программа построена с учётом физиологических особенностей растущего организма детей от дошкольного до старшего школьного возраста и направлена на приобщение к ЗОЖ посредством аэробики, танца и фитнеса.

Программа ориентирована на укрепление здоровья учащихся и создание представлений о бережном к нему отношении, формирование потребностей в регулярных занятиях физической культурой и использование их в разнообразных формах. Обучаясь по программе, учащиеся получат теоретические знания и практические умения о правилах здорового образа жизни, у них сформируются представления о современных оздоровительных системах физического воспитания и оздоровительных методиках физкультурно-спортивной деятельности.

Овладение основами техники фитнес - аэробики позволит, при дальнейшей специализированной подготовке, достичь высокого уровня индивидуального мастерства и успешной его реализации в условиях соревновательной деятельности.

Содержание программы не ограничивается использованием только материалов базовой фитнес – аэробики. Разработаны комплексные занятия на каждый год обучения, в которые включены: элементы танцевальной аэробики, ритмической гимнастики, йоги, стретчинга, степ - аэробики, фитбол – гимнастики, силовые упражнения для рук, ног и пресса, дыхательная гимнастика, (Приложение 1).

Учебный процесс строится с применением здоровьесберегающих технологий для всех детей, в том числе, для детей с ограниченными возможностями здоровья. Главным образом, эффективность достигается за счет индивидуализации обучения.

Программа направлена не только на развитие у детей мотивации к двигательной активности и совершенствование физических показателей, но и на развитие качеств личности, необходимых для общения в группе (общительности, эмоциональной устойчивости, самостоятельности, смелости, уверенности в себе, высокого самоконтроля, адекватной самооценки), а также на формирование позитивных норм поведения и основ коммуникативной культуры.

**Планируемые результаты:**

**Предметные результаты:**

* Учащиеся ведут ЗОЖ.
* Знают:

- терминологию (аэробика, фитнес, стретчинг, шейпинг, степ – аэробика, фитбол - гимнастика и др.);

- асаны (позы) йоги;

- название базовых шагов аэробики и правильность их выполнения.

* Умеют выполнять:

- упражнения дыхательной гимнастики Стрельниковой А.Н;

- упражнения, направленные на развитие физических качеств, комплексы фитнес - аэробики с предметами и без них, гимнастические упражнения на фитболе.

* Имеют представление о фитнес – аэробике.
* Проявляют интерес и желание продолжать изучать выбранный вид деятельности по программе углубленного уровня.

**Личностные результаты**

- проявляют творческие способности, инициативу;

- повышена самооценка;

- целеустремленные.

**Метапредметные результаты**

**Учащиеся знают:**

- правила безопасности и личной гигиены;

- влияние занятий аэробикой на организм человека;

- особенности питания при занятиях;

- особенности выполнения танцевальных движений и силовых упражнений.

**Учащиеся умеют:**

- слышать музыку и выполнять движения в такт музыки;

- выполнять связки танцевальных шагов аэробики;

- выполнять упражнения силового характера с оборудованием и без него;

- использовать вербальные и невербальные средства взаимодействия;

- сосредотачиваться и расслабляться;

- пользоваться инвентарем;

- работать в коллективе;

- использовать приобретенные знания и умения в повседневной жизни для повышения работоспособности, укреплении здоровья, для проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств.

**Особенности реализации.**

В объединение принимаются учащиеся, успешно освоившие программу ознакомительного уровня.

Данная программа адресована учащимся разновозрастной группы, где старшие дети выступают в роли наставников, а младшие стараются им подражать, учатся у них. Возможно создание одновозрастных групп.

 По данной программе могут заниматься дети с ОВЗ, дети – инвалиды по упрощенной форме, с уменьшением физической нагрузки. Применяется дифференцированный подход. Все упражнения могут варьироваться, изменяться по мере сложности.

Занятия проводятся в виде мастер–классов, круглых столов, показательных выступлений, выездных тематических занятий, самостоятельной работы, творческих отчетов, концертных выступлений.