**Аннотация**

**к дополнительной общеобразовательной**

**предрофессиональной программе**

**физкультурно-спортивной направленности**

**«СПОРТИВНАЯ АЭРОБИКА»**

Дополнительная общеобразовательная предпрофессиональная программа «Спортивная аэробика»имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

Уровень программы – углубленный (продвинутый).

Возраст обучающихся – 7 – 18 лет.

***Целью*** этой программы является формирование физически и психически здоровой, социально активной личности ребёнка, способной к самореализации в спортивной, трудовой и общественной деятельности в будущем. Создание условий для организации активного, содержательного досуга.

Программный материал объединен в целостную систему поэтапной спортивной подготовки и воспитательной работы, предполагая решение следующих задач:

**Обучающие:**  
- научить организовывать свою жизнедеятельность в соответствии с понятием «здоровый образ жизни» (сбалансированное питание, физическая активность, распорядок дня, отказ от вредных привычек, психогигиена и т.п.); формировать правильную осанку;

- привить навыки гигиены и самоконтроля;

- ознакомить учащихся с основами анатомии, взаимодействием музыки и движения, развитием массовых видов спорта с музыкальным сопровождением.  
- помочь овладеть комплексом физических упражнений с оздоровительной направленностью.

**Развивающие:**  
- уровень ритмической подготовки школьников, путем использования музыкальной фонограммы;

- повышать уровень функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем с помощью использования аэробных физических нагрузок;

- развивать силу и гибкость опорно-двигательного аппарата, с помощью использования силовых уроков и стретчинга;

- развить у детей чувство любви к спорту и трудолюбию.

**Воспитательные:**  
- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;  
- содействовать развитию позитивного отношения к движению;

- формировать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

**Оздоровительные:**  
- улучшать функциональное состояние организма;

- повышать уровень здоровья, устойчивость к простудным и инфекционным заболеваниям;

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся;

- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;

- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

- привлечение максимально возможного числа детей и подростков в систематические занятия спортом.

Дополнительная общеобразовательная программа по спортивной аэробике в рамках дополнительного образования детей предназначена для обучающихся от 9 до 18 лет и рассчитана на 8-летний период обучения.

Продолжительность учебного года – 52 недели.

На базовом уровне учебные занятия ведутся 3, 4 раза в неделю по 2,3 часа.

На углубленном уровне – 4 раза в неделю по 3 часа.

Учебный план делится на уровни подготовки:

- Базовый уровень подготовки – 6 лет.

- Углубленный уровень подготовки – 2 года.

**Ожидаемые результаты:**

**Базовый уровень:**

1. Приобретение навыков движений гимнастической школы и аэробного стиля выполнения основных движений.

2. Разучивание и закрепление техники выполнения базовых шагов спортивной аэробики.

3. Разучивание и закрепление техники выполнения элементов спортивной аэробики основных структурных групп сложность до 0.6

4. учащиеся разучивают и выполняют обязательную программу (подготовленную для спортивной аэробике), а также спортивное упражнение возрастной категории 6-8, 9-11 лет и участвуют с ними в городских соревнованиях.

**Углубленный уровень:**

1. Овладение целостными упражнениями как средством технической подготовки в отдельных видах программы.

2. Учащиеся разучивают и выступают с упражнениями спортивной аэробики: индивидуальное выступление, смешанные пары, трио, группы-5, танцевальная гимнастика, гимнастическая платформа.

3. Учащиеся получают основное представление о спортивной площадке, составляющих ее компонентах, о значении перестроений и перемещений по площадке, стоимости нарушения площадки.

Разучивание и закрепление техники выполнения элементов спортивной аэробики основных структурных групп сложностью до 0,8

**У обучающихся будут развиты** **следующие личностные качества:**

* командный дух;
* целеустремленность;
* решительность;
* взаимопомощь;
* взаимодействие через сотрудничество;
* формирование устойчивой мотивации и стремления к достижению поставленной цели;
* умение привести себя в состояние боевой готовности и противодействовать соревновательному стрессу.

**Особые условия:** обучающийся должен иметь разрешение врача-педиатра или заключение врачебно-физкультурного диспансера на занятия данным видом спорта.