

**АННОТАЦИЯ**  
**к сертифицированной дополнительной общеразвивающей программе**  
**физкультурно-спортивной направленности**  
**«ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ПО ФИТНЕС-АЭРОБИКЕ»**

Настоящая дополнительная общеразвивающая программа разработана на основе нормативно-правовых основ регламентирующих работу спортивной школы:

1. Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2. Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

3. Письма Минбортнауки РФ от 11.12.2006 № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».

4. Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ от 18.11.2015 Министерства образования и науки Российской Федерации.

5. Постановлением главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

6. Требованиями СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденным постановлением главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2

Программа физкультурно-спортивной направленности.

**Цель программы:** воспитание гармонично развитой личности, физическое и нравственно-эстетическое развитие, подготовка к активной социальной жизни, развитие массового спорта.

**Задачи программы:**

Обучающие:

- привлечение максимально возможного числа учащихся к систематическим занятиям по фитнес-аэробике;
- формирование установки к здоровому и двигательно-активному образу жизни;
- создание условий для реализации программы;
- знакомство с основами техники по фитнес-аэробике.

Развивающие:

- развивать физические качества посредством физических упражнений;
- развивать мотивацию к самопознанию, самообразованию, саморазвитию;
- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- соблюдение санитарно-гигиенических норм и правил личной гигиены.

Воспитательные:

- воспитывать культуру спортивного поведения;
- формировать потребность к взаимному уважению, ответственности, значимости внутри группы;

**Актуальность данной программы** в том, что она усиливает вариативную составляющую общего развития, способствует реализации сил, знаний, полученных детьми и под-

ростками в базовом компоненте, формированию жизненных ценностей, овладению опытом самоорганизации, самореализации, самоконтроля и помогает обучающимся в профессиональном самоопределении.

Программа рассчитана на 3 года.

Срок реализации программы:

1 год обучения – 234 часа 3 раза в неделю по 2 академических часа

2 год обучения – 234 часа 3 раза в неделю по 2 академических часа

3 год обучения – 234 часа 3 раза в неделю по 2 академических часа

**Режим занятий:** 3 раза в неделю по 2 академических часа в соответствии с расписанием, утвержденным администрацией спортивной школы. Продолжительность одного академического часа – 45 минут.

**Практическая значимость:** программа рассчитана на возраст обучающихся от 10 до 18 лет, может использоваться тренерами-преподавателями спортивных школ.

**Ожидаемые результаты освоения программы:**

#### 1 год обучения

Предметные результаты:

- Уверенное, технически правильное выполнения базовых элементов дисциплины «Фитнес-аэробика» в высоко интенсивном режиме.
- Обучающиеся будут знать:
- Понятие «здоровье», «гигиена»;
- Правила техники безопасности;
- Значение правильного дыхания при физических нагрузках, после физических нагрузок;
- Развитие двигательных качеств: силы, выносливости, быстроты, гибкости, координационных способностей;
- Техника выполнения амплитудных прыжков.

Обучающиеся научатся:

- воспроизводить заданный ритмический рисунок хлопками;
- владеть корпусом во время исполнения движений;
- ориентироваться в пространстве;
- координировать свои движения;
- анализировать музыкальный материал;

У обучающихся будут сформированы:

- Потребность к систематическим занятиям физической культурой;
- Умение контролировать свои эмоции при занятии в группе;
- Дисциплинированность и уважение к другим участникам образовательного процесса.

Метапредметные результаты:

- Участие в разнообразных формах учебно-тренировочных занятий;

Регулятивные универсальные учебные действия обучающегося:

- Понимание задачи поставленной тренером-преподавателем на занятии.
- Умение выполнить задание в полном объеме.

Коммуникативные универсальные учебные действия обучающегося:

- Умение выполнять совместную командную деятельность;
- Умение выражать эмоциональное состояние во время выполнения упражнений;

Познавательные универсальные учебные действия обучающегося:

- Формирование устойчивого интереса к изучению новых движений.

#### 2 год обучения

Предметные результаты:

- Уверенное, технически правильное выполнения базовых элементов дисциплины «Фитнес-аэробика»

Обучающиеся будут знать:

- Правила техники безопасности;
- Правила соревнований;

- Значение правильного дыхания при физических нагрузках, после физических нагрузок;
- Развитие двигательных качеств: силы, выносливости, быстроты, гибкости, координационных способностей;
- Техника выполнения амплитудных прыжков и сложных взаимодействий.

Обучающиеся научатся:

- ориентироваться в пространстве;
- координировать свои движения;
- корректировать свою деятельность в соответствии с заданиями и замечаниями тренера-преподавателя;
- контролировать собственное исполнение, согласовывая его с командным;
- анализировать музыкальный материал;
- самостоятельно выполнять изученные элементы программы.
- Страховать друг друга при выполнении акробатических элементов.

У обучающихся будут сформированы:

- Потребность к систематическим занятиям физической культурой;
- Умение контролировать свои эмоции при занятии в группе;
- Дисциплинированность и уважение к другим участникам образовательного процесса.

Метапредметные результаты:

- Участие в разнообразных формах учебно-тренировочных занятий;

Регулятивные универсальные учебные действия обучающегося:

- Понимание задачи поставленной тренером-преподавателем на занятии.
- Умение выполнить задание в полном объеме.
- Умение применить полученные знания и навыки при выполнении самостоятельного задания.
- Умение самостоятельно составлять части соревновательной программы.

Коммуникативные универсальные учебные действия обучающегося:

- Умение выполнять совместную командную деятельность;
- Умение выражать эмоциональное состояние во время выполнения упражнений;
- Умение проявлять инициативу и активность.

Познавательные универсальные учебные действия обучающегося:

- Формирование устойчивого интереса к изучению новых движений.

### 3 год обучения

Предметные результаты:

- Уверенное, технически правильное выполнение базовых элементов дисциплины «Фитнес-аэробика», в высоко интенсивном режиме

Обучающиеся будут знать:

- Правила техники безопасности;
- Значение правильного дыхания при физических нагрузках, после физических нагрузок;
- Развитие двигательных качеств: силы, выносливости, быстроты, гибкости, координационных способностей;
- Развитие музыкальности, чувства ритма;
- Оказание первой медицинской помощи при травмах;
- Правила соревнований.

Обучающиеся научатся:

- ориентироваться в пространстве;
- координировать свои движения, сопоставлять движения ног и рук в различных темповых режимах;
- корректировать свою деятельность в соответствии с заданиями и замечаниями тренера-преподавателя;
- контролировать собственное исполнение, согласовывая его с командным;

- анализировать музыкальный материал;
- самостоятельно выполнять изученные элементы программы.

У обучающихся будут сформированы:

- Потребность к систематическим занятиям физической культурой;
- Умение контролировать свои эмоции при занятии в группе;
- Дисциплинированность и уважение к другим участникам образовательного процесса.

Метапредметные результаты:

- Участие в разнообразных формах учебно-тренировочных занятий;
- Владение широким спектром двигательных действий и физических упражнений физической культуры, активное их использование в самостоятельных занятиях.

Регулятивные универсальные учебные действия обучающегося:

- Понимание задачи поставленной тренером-преподавателем на занятии.
- Умение выполнить задание в полном объеме.
- Умение применить полученные знания и навыки при выполнении самостоятельного задания.
- Умение самостоятельно составлять соревновательную программу.

Коммуникативные универсальные учебные действия обучающегося:

- Умение выполнять совместную командную деятельность;
- Умение выражать эмоциональное состояние во время выполнения упражнений;
- Умение проявлять инициативу и активность.

Познавательные универсальные учебные действия обучающегося:

- Формирование устойчивого интереса к изучению новых движений.

#### **Способы определения результативности.**

Выполнение контрольных нормативов по общей физической подготовке в начале учебного года (сентябрь) и в конце учебного года (май).

#### **Формы оценки качества реализации программы**

Диагностика:

- Входящий контроль.
- Текущий контроль.
- Промежуточный контроль.
- Итоговая аттестация.