

АННОТАЦИЯ
к дополнительной общеразвивающей программе
физкультурно-спортивной направленности «Азбука фитнеса»

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: формирование у обучающегося стартового двигательного навыка выполнения базовых основ фитнес-аэробики и хореографии содействие всестороннему развитию.

Задачи программы:

Обучающие:

- обучение основным двигательным действиям;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта, техническими действиями и приемами в дисциплине хореография;

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 программы обусловлена тем, что в настоящее время физическая культура и спорт является самой популярной и массовой деятельностью ребенка. Дошкольный возраст – один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. Именно в эти годы закладываются основы здоровья, гармоничного умственного, нравственного и физического развития ребенка, формируется личность челове-

ка. Данная программа направлена на физическое и духовное развитие личности обучающегося.

Программа рассчитана на 30 учебно-тренировочных недель.

Срок реализации программы (7 месяцев; 56 часов в год).

Режим занятий: 2 раза в неделю по 1 академическому часу в соответствии с расписанием, утвержденным администрацией спортивной школы. Продолжительность одного академического часа – 35 минут.

Практическая значимость: программа рассчитана на возраст обучающихся от 4 до 5 лет, может использоваться тренерами-преподавателями спортивных школ.

Ожидаемые результаты освоения программы:

Предметные результаты:

1. Уверенное, технически правильное выполнения базовых элементов дисциплины «Азбука фитнеса»;

Обучающиеся будут знать:

1. Терминологию дисциплины «Азбука фитнеса»;
2. Название базовых элементов вида спорта «Азбука фитнеса».

Обучающиеся научатся:

1. Контролировать осанку при выполнении физических движений.
2. Запоминать последовательность движений при выполнении базовых элементов;
3. Контролировать индивидуальную нагрузку при выполнении групповых упражнений.

У обучающихся будут сформированы:

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

Метапредметные результаты:

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

Регулятивные универсальные учебные действия обучающегося:

1. Понимание задачи поставленной тренером-преподавателем на занятии.
2. Умение выполнить задание в полном объеме.
3. Умение применить полученные знания и навыки при выполнении самостоятельного задания.

Коммуникативные универсальные учебные действия обучающегося

1. Умение выполнять совместную коллективную деятельность;
2. Умение выражать эмоциональное состояние во время выполнения упражнений;
3. Умение проявлять инициативу и активность.

Познавательные универсальные учебные действия обучающегося

1. Формирование устойчивого интереса к изучению новых движений.

Способы определения результативности.

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

Формы оценки качества реализации программы

Диагностика:

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