**Аннотация к программе дополнительного образования «Фитнес-аэробика»**

**Составитель:** Торопова С.А.

Дополнительная программа составлена в соответствии с нормативными документами.

**Актуальность:** обеспечение двигательной активности обучающихся , улучшении самочувствия, состояния здоровья, коррекции телосложения, достижения физического и психологического комфорта.

**Цель программы**: создать организационно – педагогические условия для развития у занимающихся физических способностей посредством занятий фитнес – аэробикой.

**Задачи программы:**

* Соответствовать созданию условий для формирования у обучающихся ценностного отношения к состоянию своего здоровья.
* Способствовать развитию у обучающихся таких физических качеств, как сила и гибкость.
* Сохранение и укрепление правильной осанки.
* Соответствовать созданию условий для формирования у подростков ценностного отношения к состоянию своего здоровья.
* Способствовать развитию у подростков таких физических качеств, как сила и гибкость.
* Сохранение и укрепление правильной осанки.
* Содействовать созданию условий для формирования у обучающихся ценностного отношения к своему состоянию здоровья. Привитие обучающихся ценностей свойственных здоровому образу жизни; культура организации свободного времени, отказ их от вредных привычек (алкоголь, курение, наркотики).

**Направление**: физкультурно –спортивное.

**Формы и методы работы**: групповая, индивидуальная,

Линейный метод:

- вначале многократно повторяется тот или иной элемент ногами, затем, продолжают выполнять его, добавляя движения рук.

- затем можно усложнить элемент и счёт изменения направления, темпа и т. д.

Т.о. выстраивается некая цепочка из элементов.

Метод “от головы к хвосту”.

- вначале выполняется и многократно повторяется упражнения А

- затем- Б

- возвращаемся к упражнению А и соединяем его с Б. Это соединение многократно повторяется. Разучиваем новое движение В. Затем следует тренировка соединения Б-В (упражнения А – не повторяется), далее – Г и т.д.

Метод “зигзаг”.

При этом методе используются комбинации из различных элементов, поэтому данный метод применяется, когда занимающиеся уже освоили отдельные элементы и соединения.

Методика сложения.

В отличие от предыдущего метода, в комбинации повторяются не отдельные упражнения, а их соединения.

Блок – метод.

Является наиболее сложной формой организации различных элементов хореографии, аэробики.

Данная программа рассчитана на 3 года обучения для обучающихся 10-13лет.

Занятия проходят 2 раза в неделю по 2часа, в год144 учебных часа.