**Аннотация к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Аэробика: Здоровье. Красота. Грация.»**

**Автор-составитель:** Симоненко Полина Викторовна, педагог дополнительного образования.

Возраст обучающихся: 7 – 18 лет.

Срок реализации: 4 года.

Дополнительная общеобразовательная программа «Аэробика: Здоровье. Красота. Грация.»имеет ***физкультурно-спортивную направленность*** и предполагает освоение материала на *стартовом* и *базовом* уровнях.

***Актуальность*** дополнительной общеразвивающей программы в том, что компенсируетнедостаточный объём физических нагрузок на занятиях физкультурой в школе и во внешкольной деятельности. По статистике среднесуточный объём движений у детей в нашей стране составляет чуть больше половины гигиенической нормы. Снижение двигательной активности и ограничение мышечных усилий приводит ко многим серьёзным нарушениям в организме человека. Данная программа способствует формированию знаний и умений в области хореографии и аэробики. Помимо физических качеств (быстроты, ловкости, выносливости) на занятиях аэробикой развивается музыкальный слух, координационные и художественно-­творческие способности, креативность обучающихся. Предлагаемая программа позволяет компенсировать недостаток двигательной активности, способствует всестороннему и гармоничному развитию детей, что непосредственно отражается на интеллектуальном развитии ребёнка. Занятия по данной программе обеспечат видимый и стойкий результат.

***Педагогическая целесообразность*** программы заключается в том, что занятия аэробикой даёт установку на здоровый образ жизни, которая, как известно, не появляется у человека сама собой, а формируется в результате определенного педагогического воздействия.

***Адресат программы.*** Программа ориентирована на детей от 7 до 18 лет. В объединении могут заниматься все желающие данного возраста при наличии справки от врача-педиатра, разрешающей физические нагрузки, связанные с занятием аэробикой. Группы являются смешанными, разновозрастными.

***Основной формой проведения занятий*** является групповая. Занятия проводятся с группой детей в количестве 15-10 человек. Продолжительность занятий – 40 минут.

***Объём и сроки освоения дополнительной общеобразовательной программы*.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Уровни обучения** | **Год занятий** | **Кол-во часов****в неделю** | **Кол-во****часов в год** | **Периодичность занятий**  | **Кол-во****об-ся** |
| Стартовый  | 1-й год, младшая группа (7–11лет) | 4 | 148 | 2 | 15 |
| 1-й год старшая группа (12 – 18 лет) | 4 | 148 | 2 | 15 |
| Базовый | 2-й год | 6 | 222 | 3 | 12 |
| 3-й год | 6 | 222 | 3 | 10 |
| 4-й год | 6 | 222 | 3 | 10 |

Программа рассчитана *на 4 года* обучения и реализуется в *объеме 814 часов:*

*1 год -*148 часов, 2 раза в неделю по 2 часа; *2 год -* 222 часа, 3 раза в неделю по 2 часа;

*3 год -* 222 часа, 3 раза в неделю по 2 часа; *4 год -* 222 часа, 3 раза в неделю по 2 часа.

***Цель*** данной программы: формирование устойчивой потребности в бережном отношении к здоровью посредством занятий аэробикой.

Для реализации поставленной цели необходимо решение следующих ***задач:***

*Воспитывающие:*

* формировать ценностное отношение к коллективной деятельности, стремление к самосовершенствованию; воспитать чувство партнерства, сотрудничества, взаимовыручки, взаимопомощи, ответственности за результат общего дела, «командный дух»;
* воспитывать волевые качества, целеустремленности, настойчивости, оптимизма;
* формировать сценическую культуру;
* формировать положительную мотивацию и установку на регулярные занятия физической культурой и спортом;
* воспитывать потребность и умение самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья.

*Развивающие:*

* развивать мотивацию к постоянному саморазвитию и повышению личностных достижений;
* развивать координацию, синхронность, грацию и пластику;
* совершенствовать функциональные возможности организма и повысить работоспособность;
* совершенствовать основные физические качества: выносливость, ловкость, гибкость, быстроту, силу;
* развивать уверенность и эмоциональность в выступлениях на концертах;
* развивать творческий потенциал, способность его реализовать в процессе самостоятельного составления танцевальных композиций.

*Обучающие:*

* сформировать представление об аэробике как средстве физического и духовного самосовершенствования;
* сформировать знания, двигательные умения и навыки в области аэробики, акробатики и хореографии;
* сформировать знания и умения в области здоровьесбережения;
* сформировать навыки соревновательной деятельности.

***Планируемые результаты:***

*Личностные результаты:*

* сформировано ценностное отношение к коллективной деятельности, стремление к самосовершенствованию; воспитать чувство партнерства, сотрудничества, взаимовыручки, взаимопомощи, ответственности за результат общего дела, «командный дух»;
* воспитаны волевые качества, целеустремленность, настойчивость, оптимизм;
* знание моральных норм и умения выделить нравственный аспект поведения;
* сформирована сценическая культура;
* сформирована положительная мотивация и установка на регулярные занятия физической культурой и спортом;
* воспитана потребность и умение самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;

*Метапредметные результаты:*

* самостоятельно оценивать уровень сложности ситуации и определять наиболее эффективные способы выхода из неё, корректировать свои действия, если ситуация изменяется;
* умение контролировать и объективно оценивать свои учебные и практические действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
* умение работать в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
* адекватная самооценка и стремление самовыражения через танец.

*Предметные результаты:*

* *знать:*
* основные особенности танцев по аэробике и её разновидности;
* технику выполнения аэробных упражнений.
* *уметь:*
* владеть основами аэробики и знаниями основных правил исполнения упражнений;
* исполнять танцы, построенные на движениях разных стилей, грамотно и выразительно;
* свободно импровизировать.

Программа предусматривает начальную, промежуточную и итоговую диагностики. Программа предполагает различные ***формы контроля:*** беседа, опрос, контрольное занятие открытое занятие, взаимоконтроль, наблюдение, тестирование, самоконтроль, анализ выступления, конкурс, зачет,

анкетирование, отчётный концерт, педагогическое наблюдение.