

Аннотация к рабочей программе «Детский фитнес»

Рабочая программа составлена на основе дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Детский фитнес» для обучающихся первого года обучения.

Количество обучающихся в группе: до 25 человек.

Возраст обучающихся: 7-13 лет.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Срок реализации: 1 год.

На реализацию программы «Детский фитнес» отведено 72 часа, из расчёта 2 учебных часа в неделю.

Цель: выявление, раскрытие и развитие специальных (физических) способностей каждого обучающегося, разностороннее развитие личности ребёнка, формирование у него основ здорового образа жизни.

Задачи:

- укрепление опорно-двигательного аппарата детей;
- профилактика плоскостопия;
- развитие и совершенствование функций органов дыхания, сердечно-сосудистой, нервной системы;
- развитие физических качеств детей (координации, чувства равновесия, гибкости);
- развитие свободного общения с детьми и взрослыми по поводу своего самочувствия, здоровья, двигательной деятельности;
- содействие развитию чувства ритма, памяти, внимания, воображения, умению согласовывать движения с музыкой;
- развитие творческих способностей ребенка;
- формирование знаний о влиянии занятий детским фитнесом на организм, о здоровом образе жизни.

Программа решает такую задачу, как обучение детей осознанным двигательным действиям и воспитание интереса к занятиям спортом, что, в свою очередь, способствует сохранению и укреплению здоровья детей. Фитнес является инновационным направлением в укреплении здоровья. Программа «Детский фитнес» направлена не только на укрепление здоровья, развитие общефизических и спортивных качеств ребёнка, но и на развитие творческих способностей детей.

Аннотацию составил:

педагог дополнительного образования Колесников Александр Викторович