

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Программа направлена на формирование и развитие у воспитанников таких физических данных, как подвижность, выносливость, сила, ловкость,

Актуальность программы . Актуальной проблемой в настоящее время является сохранение и укрепление здоровья учащихся, а также формирование мотивации к занятиям физической культурой. Одним из путей решения этих проблем являются занятия по фитнес - аэробике. Оздоровительная аэробика является сегодня лидером мирового спортивного движения, она развивает двигательную подготовленность учащихся, позволяет оставаться бодрым и энергичным в течение всего дня и легко переносить нагрузки.

Практическая значимость программы по фитнес-аэробике состоит в систематическом применении продолжительных, умеренных по интенсивности упражнений с регулируемой физической нагрузкой, способствующих укреплению здоровья. Основу программы составляют двигательные действия, поддерживающие на оптимальном уровне работу сердечно - сосудистой, дыхательной и мышечной систем. Программа «Фитнес - аэробика» способствует формированию у учащихся знаний и двигательных умений и навыков в области фитнес - аэробики; она основана на сочетании ритмичной, эмоциональной музыки и танцевального стиля, что делает занятия привлекательными. Аэробика дает возможность гармонично сочетать упражнения для развития таких качеств, как выносливость, координация движений, сила и гибкость.

Данная программа по фитнес - аэробике рассчитана на 1 год обучения с учетом возрастных особенностей детей школьного возраста 7-8 лет.

Занятия фитнес-аэробикой проводятся в групповой форме.

Новизна. Практическая значимость программы по фитнес-аэробике состоит в систематическом применении продолжительных, умеренных по интенсивности упражнений с регулируемой физической нагрузкой, способствующих укреплению здоровья. Основу программы составляют двигательные действия, поддерживающие на оптимальном уровне работу сердечно - сосудистой, дыхательной и мышечной систем. Программа «Фитнес - аэробика» способствует формированию у учащихся знаний и двигательных умений и навыков в области фитнес - аэробики; она основана на сочетании ритмичной, эмоциональной музыки и танцевального стиля, что делает занятия привлекательными.