

## **Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Фитнес-Kids»**

**Вид программы:** общеразвивающая.

**Уровень программы:** стартовый.

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная.

**Адресат программы:** дети 7-15 лет

**Наполняемость групп:** 10-15 человек.

**Срок реализации программы:** 9 месяцев.

**Форма обучения:** очная.

**Форма организации работы:** групповая работа.

**Форма и тип занятий:** групповые теоретические и практические занятия.

**Объём программы:** 144 часа.

**Режим работы:** 2 раза в неделю по 2 часа (1 академический час равен 40 минутам).

Для детей 1 класса общеобразовательного учреждения один академический час составляет 35 минут (сентябрь-декабрь), 40 минут (январь-май).

**Цель программы:** развитие физических качеств, двигательных умений и навыков у обучающихся, формирование сознательного отношения к здоровому образу жизни.

### **Задачи**

#### **Обучающие:**

- Обучить правильному дыханию во время выполнения упражнений;
- Обучить основам техники выполнения физических упражнений (строевых, общеразвивающих, легкоатлетических, прикладных, акробатических, гимнастических, силовых).
- Способствовать овладению элементарными двигательными умениями и навыками.
- Сформировать представление о здоровом образе жизни.
- Сформировать представление о физическом развитии.
- Сформировать представление об основных двигательных умениях и навыках.
- Сформировать систему знаний о спортивном режиме и гигиенических аспектах.

#### **Развивающие:**

- Способствовать овладению основными физическими качествами (сила, быстрота, ловкость, выносливость, координация движений).
- Способствовать развитию волевых качеств (дисциплинированность, целеустремленность).
- Способствовать развитию навыков общения в коллективе.
- Развить активный интерес к спортивным занятиям.
- Способствовать развитию коммуникативных особенностей обучающихся.

#### **Воспитательные:**

- Воспитать сознательное и активное отношение к здоровью и здоровому образу жизни.
- Вызывать и поддерживать интерес к двигательной активности.
- Воспитать дисциплинированность.
- Воспитать доброжелательное отношение к обучающимся в группе.
- Воспитать волевые качества (решительность, смелость, настойчивость).