

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «DenceFit» разработана в соответствии с требованиями, предъявляемыми к программам дополнительного образования детей.

Направленность дополнительной общеобразовательной программы физкультурно-спортивная и предназначена для получения дополнительного образования в области оздоровления и физического развития детей среднего и старшего школьного возраста путем привлечения их к занятиям танцевальной аэробике «Zumba».

Актуальность разработки программы обусловлена тем, что традиционная система физического воспитания в общеобразовательных учреждениях для обеспечения необходимого уровня физического развития и подготовленности учащихся требует увеличения двигательной активности детей, укрепления их физического состояния, что и обеспечивается расширением вне учебной физкультурно-оздоровительной и спортивной работы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «DenceFit» по танцевальной аэробике «Zumba».

ZUMBA фитнес - это современное танцевальное-спортивное направление, которое соединяет как стремление вести здоровый образ жизни, так и регулярные спортивные тренировки под танцевальную музыку. Занятия аэробикой проводятся под музыку.

Музыка используется как фон для снятия монотонности от однотипных многократно повторяемых движений. Педагог выступает как лидер, задающий ритм и темп выполняемых упражнений. Музыкальное сопровождение увеличивает эмоциональность занятия, положительные эмоции вызывают стремление выполнять движение энергичнее, что усиливает их воздействие на организм. Музыка может быть использована и как фактор обучения, так как движения легче запоминаются.

Новизна программы

Занятия аэробикой обычно доставляют массу удовольствия и очень полезны для оздоровления всего организма, являются мощным комплексным средством и методом воздействия как в оздоровительном и образовательном, так и в воспитательном направлении развития личности человека. Правильно построенная тренировка включает в себя разминку (подготовительная часть), укрепление сердечно-сосудистой системы плюс охлаждение и растяжку. В программу также входят занятия по формированию фигуры с упражнениями для брюшной области и нижних частей тела.

Отличительная особенность данной программы: заключается в том, что она направлена не только на укрепление здоровья, развитие общефизических и спортивных качеств личности, но и развитие творческих способностей с разной физической подготовкой. Регулярные занятия аэробикой повышают способность организма пропускать воздух через легкие, увеличивают общий кровоток, причем кровь эффективнее осуществляет одну из своих основных функций - транспорт кислорода.

Педагогическая целесообразность

На занятиях ребята учатся не только красиво двигаться, преодолевая трудности образовательного процесса, но и развиваются духовно, эмоционально, физически, интеллектуально, приобретают навыки грациозных движений, учатся аккуратности, целеустремленности.

Адресат программы

Данная программа для обучающихся 11-15 лет. Уровень освоения содержания образования – базовый. В группе могут заниматься и мальчики и девочки. В объединение принимаются все желающие без специального отбора. Состав группы может быть разновозрастным или разновозрастным