**Дополнительная общеобразовательная программа**

**физкультурно-спортивной направленности**

**«Фитнес для вокалистов»**

Возраст обучающихся: 7 – 18 лет

Срок реализации: 1 год

**Режим проведения занятий.**

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу. **Продолжительность** занятия составляет академический час - 45 мин.

**Объем освоения программы**

Общее количество учебных часов, запланированных по программе – **70 час**.

**Срок освоения программы** - 1 год обучения.

**Форма организации образовательного процесса** – очная, коллективная. Состав групп постоянный. Группы формируются в соответствии с физическими возможностями детей.

Численный состав группы составляет от 10 до 12 человек.

 **Виды занятий.**

 Обучение детей по программе «Фитнес для вокалистов» включает в себя следующие ***виды занятий:***

- физические тренировки: разминки, растяжки, прокачки, силовые, беговые нагрузки

***-*** танцевально-ритмическая гимнастика

- дыхательная гимнастика

- степ – аэробика

- фитбол – гимнастика

- ритмическая гимнастика

- йога

- точечная разминка и массаж биологически активных зон

- звуковые дыхательные упражнения.

**Формы подведения результатов**  освоения образовательной программы: опрос, наблюдение, практическая работа, выполнение контрольных упражнений.

**Цель программы:** повышение двигательной активности обучающихся, укрепление их здоровья, формирование осознанного отношения к здоровому образу жизни.

**Задачи:**

**Обучающие:**

- познакомить детей с различными видами физических упражнений через занятия фитнесом;

- учить самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

- познакомить с приёмами релаксации и самодиагностики;

- способствовать формированию правильной осанки, укреплению мышечного корсета.

Развивающие:

- укреплять здоровье и содействовать разностороннему физическому развитию;

- развивать координацию движений, силу, выносливость, скорость;

- развивать чувство ритма и музыкальную память.

Воспитательные:

- повышать устойчивый интерес к занятиям физической культурой;

- способствовать формированию здорового образа жизни;

- воспитывать трудолюбие;

- воспитывать культуру общения и поведения в социуме;

- способствовать проявлению самостоятельности, активности, ответственности.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема** | **Количество часов (теория и практика)** | **Формы контроля/ат****тестации** |
| **всего** | **теория**  | **практика** |
| 1. | Вводное занятие | 2 | 1 | 1 | Опрос |
| 2 | Аэробика  | 18 | 2 | 16 | выполнение контрольных упражнений  |
| 3 | Гимнастика  | 22 | 2 | 20 | выполнение контрольных упражнений  |
| 4 | Фитбол  | 10 | 2 | 8 | Наблюдение |
| 5 | Хореография  | 16 | 2 | 14 | Наблюдение |
| 6 | Итоговое занятие | 2 | 0 | 2 | Практическая работа |
|  |  **Всего:** | **70** | **9** | **61** |  |