

## Аннотация

Программа спортивно-танцевальная студия «Аэробика-Микс» разработана для детей 6-18 лет с учётом возрастных особенностей обучающихся, их физического развития, на основе дифференцированного и индивидуального подхода.

Реализация программы рассчитана на 5 и более лет обучения. Программа направлена на укрепление здоровья обучающихся, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, посредством занятий оздоровительной аэробикой, в том числе для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов. Программа способствует увеличению двигательной активности детей, привлечение их к активным занятиям физической культурой и спортом, формированию правильной осанки.

Усвоение программного материала осуществляется по принципу последовательного практического изучения различных направлений (тем) занятий. В процессе обучения применяются упражнения, направленные на развитие выносливости, координации движений, силы, гибкости, коррекции осанки и позвоночника.

Содержание курса представляет наиболее популярный и востребованный вид физической активности, обладает фактором новизны и способствует формированию стремления к здоровому образу жизни. В программе обоснована актуальность выбора проблемы, определены цели и задачи.

Данная программа ориентирована на оздоровительный эффект, на физическое и нравственное воспитание детей, подростков и молодежи.