**Аннотация к дополнительной (общеразвивающей) общеобразовательной программе «Аэробика».**

**Направленность:** физкультурно–спортивная.

**Возраст обучающихся:** 6 -16 лет.

**Срок реализации программы:** 3 года.

**Цель программы**: развитие и коррекция физических качеств у обучающихся с помощью оздоровительной аэробики и формирование навыков здорового образа жизни.

**Задачи программы:**

**Образовательные:**

- формирование знаний о влиянии занятий аэробикой на организм, о

здоровом образе жизни;

- ритмичным упражнениям на развитие подвижности рук, ног, шеи;

- познакомить детей с базовыми шагами аэробики;

- формирование знаний о правилах техники безопасности на занятиях аэробикой;

- обогащать двигательный опыт.

**Развивающие:**

- развитие физических качеств (координации, чувстваравновесия, гибкости);

- развитие свободного общения с детьми и взрослыми по поводу своего

самочувствия, здоровья, двигательной деятельности;

- содействие развитию чувства ритма, памяти, внимания, воображения,

умению согласовывать движения с музыкой.

**Воспитательные:**

-содействиеформированиюинициативы, чувства товарищества, взаимопомощи;

- воспитание у детей эмоционально положительного отношения иустойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;

-воспитывать умения эмоционального самовыражения, творчества в движениях.