Физкультурно-спортивная направленность

**Дополнительная общеразвивающая программа**

**"Фитнес - аэробика"**

Срок реализации программы: 2 года.

Возраст обучающихся: 5-18 лет

Формирование теоретических знаний о фитнес - аэробике;

Обучение навыкам выполнения упражнений фитнес - аэробики различной направленности, связанных с профилактикой нарушения здоровья, эстетической коррекцией телосложения, правильной осанки;

Обучение правильному дыханию, контролю за весом.

Развитие координации, гибкости, пластики, общей выносливости.

Развитие артистических, эмоциональных качеств у детей средствами занятий фитнес - аэробикой Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовки учащихся;

Укрепление опорно-двигательного аппарата.

**Руководитель объединения:**

**Иванова Юлия Николаевна,** педагог дополнительного образования.

**Расписание занятий**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Адрес | № гр | ПН | ВТ | СР | ЧТ | ПТ | СБ | ВС |
| **ул. Филипченко, д. 7/4** | 01-63 |  | 18.30-20.00 |  |  |  | 13.50-15.20 |  |
| 01-97 |  |  | 18.30-20.00 |  |  | 15.30-17.00 |  |
| **ОУ № 51, ул. Московская, д. 51а** | 02-60 |  |  | 15.20-16.50 |  | 15.20-16.50 |  |  |
| 01-61 |  |  |  | 14.00-15.30 | 13.40-15.10 |  |  |
| 01-62 |  | 15.40-17.10 |  | 15.40-17.10 |  |  |  |

**Руководитель объединения:**

**Скворцова Флюра Ахматгореевна,** педагог дополнительного образования, первая квалификационная категория.

**Расписание занятий**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Адрес | № гр | ПН | ВТ | СР | ЧТ | ПТ | СБ | ВС |
| **ул. Стаханова, д.28 б** | 01-58 |  | 09.00-10.30  м/з |  | 09.00-10.30  б/з |  |  |  |

**Руководитель объединения:**

**Скворцова Ирина Андреевна,** педагог дополнительного образования.

**Расписание занятий**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Адрес | № гр | ПН | ВТ | СР | ЧТ | ПТ | СБ | ВС |
| **ул. Стаханова, д.28 б** | 01-59 | 16.50-18.20  б/з |  |  | 18.30-20.00  б/з |  |  |  |
| 01-60 | 18.30-20.00  б/з |  | 18.30-20.00  м/з |  |  |  |  |