

Информационная карта

Район	Приморский	ОДОД ГБОУ школа № 582 с углубленным изучением английского и финского языков	
направленность программы		физкультурно-спортивная	
наименование программы		«Беллиданс»	
уровень освоения		общекультурный	
срок освоения	2 год	возраст учащихся	10-17 лет
год разработки	2021г.	дата утверждения	29.08.2024 г.
год корректировки	2023г.		
Ф.И.О. автора-составителя	Бережных А.Ю.		
сведения о педагогах, реализующих программу:			
Ф.И.О.	Бережных А.Ю.		
Образование:	высшее	специальность:	физическая культура и спорт
квалификация по должности ПДО – первая квалификационная категория			
Повышение квалификации: УЦ «Педагогический альянс» Педагогика и методика ДО детей в соответствии с ФГОС 2019 г			

Краткая аннотация программы

Беллиданс — направление фитнеса, для которого характерен ритмичный танец. Задействуются практически все части тела: плечи и руки, бедра и живот ноги и т.д. В тренировочный процесс вовлекаются почти все мышцы.

Цель программы – профилактика остеохондроза и плоскостопия у детей школьного возраста, укрепления всех мышц.

Задачи:

- Образовательные:
 - развивать двигательные способности детей
 - формировать умения и навыки правильного выполнения движения
- Оздоровительные:
 - формирование правильной осанки
 - укрепление мышц и связок опорно-двигательного аппарата
 - профилактика заболеваний, связанных с нарушением осанки и плоскостопием
 - выработка навыка правильного дыхания
- Воспитательные:
 - охрана и укрепление здоровья детей

- создание условий для реализации потребностей детей в двигательной деятельности
- воспитание потребности в здоровом образе жизни