

Аннотация к рабочей программе по фитнесу

Программа дополнительного образования спортивной секции по фитнес-аэробике составлена в соответствии с Федеральным Законом от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», типовым положением об образовательном учреждении дополнительного образования детей, нормативными документами Государственного комитета РФ по физической культуре и спорту.

Цели и задачи:

Цель: вовлечение обучающихся в регулярные занятия физической культурой и спортом, формирования ценностного отношения к своему здоровью.

Задачи:

- Осуществление профилактики асоциального поведения учащихся средствами физической культуры;
- Сохранение, коррекция и укрепление физического и психического здоровья обучающихся;
- Усвоение обучающимися техники выполнения упражнений;
- Ознакомление с направлениями в танце;
- Создание дружеской атмосферы в коллективе;
- Совершенствование физических качеств обучающихся, поддержание правильной осанки.
- Снятие эмоционального стресса.
- Развитие качеств личности (самоконтроль).
- Воспитание у обучающихся сознательной дисциплины и чувства ответственности перед коллективом.
- Развитие творческих способностей.

Занятие проходит 1 раз в неделю.

Распределение программного материала:

№	Содержание программы	Колич. часов
1	Вводное занятие, инструктаж по ТБ, знакомство	1
2	Аэробика.	10
3	Общая физическая подготовка: <ul style="list-style-type: none">- Упражнения на гибкость, пластичность- Развитие двигательных качеств- Вспомогательные упражнения- Координационные движения- Упражнения на развитие мышц пресса, спины, рук, ног, груди, шеи.	10
4	Йога, калланетика, пилатес.	5
5	Танцы.	4
6	Основы рационального питания.	1
7	Рефлексия: мои достижения на занятиях фитнесом.	1