

**Аннотация к рабочей программе курса внеурочной деятельности  
«Фитнес-аэробика»  
10 - 11 классы**

<b>№</b>	
<b>Нормативная основа программы</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <a href="http://base.garant.ru/70291362/">http://base.garant.ru/70291362/</a></li> <li>• Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <a href="http://base.garant.ru/55170507/">http://base.garant.ru/55170507/</a>;</li> <li>• Федеральный закон “О физической культуре и спорте в РФ” от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. от 21.04 2011г.). <a href="https://rg.ru/2007/12/08/sport-doc.html">https://rg.ru/2007/12/08/sport-doc.html</a></li> <li>• Положения об организации внеурочной деятельности в условиях введения ФГОС СОО в МБОУ «СШ №25»</li> <li>• Положения о рабочей программе МБОУ «СШ № 25»</li> <li>• Методические материалы по организации внеурочной деятельности в образовательных учреждениях, реализующих общеобразовательные программы среднего общего образования</li> <li>• План внеурочной деятельности среднего общего образования МБОУ «СШ №25»</li> </ul> <p>Программа курса соответствует современным принципам обучения: доступности, преемственности, индивидуальности, результативности.</p>
<b>Цель курса</b>	<p><b>Цель:</b> формирование разносторонне физически развитой личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, оптимизации трудовой деятельности, умеющей использовать ценности физической культуры и в частности средств фитнеса для укрепления и сохранения собственного здоровья, организации активного отдыха.</p> <p><b>Задачи:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• систематизировать знания об основных направлениях фитнеса и его роли в формировании здорового образа жизни;</li> <li>• совершенствовать навыки и умения физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий фитнесом;</li> <li>• содействовать воспитанию положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности, эстетики и красоты движений, устойчивого интереса к спорту и здоровому образу жизни.</li> </ul>
<b>Основные разделы курса</b>	<p>1 раздел: Теория физкультурно-оздоровительной деятельности (2часа)</p> <p>2 раздел: Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью (31 час)</p> <p>3 раздел: Способы двигательной (физкультурной) деятельности (1 час)</p>
<b>Количество часов</b>	<p>Курс «Фитнес-аэробика» рассчитан на 1 год обучения (34 ч). Курс предполагает проведение занятий со школьниками (16-17лет) 10-11 класс -1 час в неделю. Продолжительность занятий 40 минут.</p>