

Аннотация к курсу внеурочной деятельности «Фитнес – аэробика»

Название курса	Фитнес – аэробика
Класс	9
Стандарт	ФГОС ООО
Количество часов (всего и по каждому классу)	34 часа (по 1 часу в неделю)
Место в учебном плане	Курс внеурочной деятельности «Фитнес-аэробика» является компонентом спортивно- оздоровительного направления плана внеурочной деятельности ООП ООО
Цели и задачи курса	<p>Цель программы: развитие и коррекция физических качеств у учащихся средствами фитнес - аэробики и формирование навыков здорового образа жизни.</p> <p>Задачи программы:</p> <ul style="list-style-type: none"> • развитие двигательных качеств: силы, выносливости, быстроты, гибкости, координационных способностей; • повышение работоспособности и двигательной активности; • воспитание правильной осанки; • нормализация массы тела; • повышение интереса к занятиям физкультурой, развитие потребности в систематических занятиях спортом; • развивать творческие способности детей через музыку, танец, ритмичные движения аэробики.
УМК	Интернет источник «Методика организации и проведения занятий фитнесом в школе», курс провела С.Т. Лисицкая, мастер спорта по художественной гимнастике, к.б.н., профессор РГУФКСиТ.
Формы контроля (перечень:измерители из ООП)	Практикум, практические занятия