

Аннотация
к рабочей программе внеурочной деятельности
«Фитнес»
уровня основного среднего образования

Рабочая программа внеурочной деятельности «Фитнес» (спортивно-оздоровительное направление) составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, учителем физической культуры Илларионовой Ю.В. педагогом дополнительного образования. Рассмотрена на заседании педагогического совета и утверждена директором МОУ «Уразовская СОШ №1» Валуйского района Белгородской области (приказ №297-од от 30 августа 2022 г.).

Цель - 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 фитнес - аэробики для укрепления и сохранения собственного здоровья, организации активного отдыха. Учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом, целостном развитии физических и психических качеств, морально-волевых качеств, социализации и адаптации школьников к современным требованиям и условиям жизни российского общества.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением поставленных образовательных **задач**:

- освоение базовых знаний и общих представлений о фитнесе, их истории и современном развитии, значении в жизни человека, роли в укреплении и сохранении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

- воспитание физических качеств и повышение функциональных возможностей основных жизнеобеспечивающих систем организма;

- совершенствование жизненно важных навыков и умений, формирование культуры движения, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами различных видов фитнеса;

- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно

- оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

- воспитание положительных качеств личности, эстетическому и нравственному воспитанию, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Возраст обучающихся – 15-18 лет.

Общее количество часов – 34 час в год (всего 68 часов)

Режим занятий – 1 раз в неделю по 1 часу (45 минут).

Срок реализации программы внеурочной деятельности – 2 год.