

## **Программа внеурочной деятельности «Жить здоровее. Фитнес-аэробика»**

**Педагог – Андреева Марина Александровна**

Рабочая программа внеурочной деятельности спортивной секции «Фитнес-аэробика» составлена в соответствии:

- с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. - М.: Просвещение, 2011)
- на основе авторской программы для обучающихся 5 – 6 классов по физической культуре на основе фитнес – аэробики, Слущер О.С., Полухина Т.Г.

Данная программа обеспечивает реализацию спортивно-оздоровительного направления. Рабочая программа составлена для использования в ТСОШ № 1 имени А.А. Мезенцева поселка Таксимо и предназначена для учащихся 5-6х классов, базовый уровень подготовки. Группа формируется первый раз, поэтому программа разработана как для начинающих.

**Актуальность программы** заключается в том, что настоящее время происходит резкое снижение уровня здоровья школьников, растет количество детей, имеющих всевозможные отклонения в состоянии здоровья, в особенности в состоянии опорно-двигательного аппарата и сердечно-сосудистой системы.

При разработке и составлении содержания программы учитывались потребности современного российского общества в физически развитом, дееспособном и здоровом подрастающем поколении.

**Целью** учебной программы для обучающихся 5- 6 классов на основе элементов фитнес-аэробики является - 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.

Программа предусматривает широкое использование на занятиях со школьниками спортивных упражнений, что способствует эмоциональности занятий и, как следствие, повышает их эффективность. В качестве спортивных упражнений предлагается использовать наиболее доступные упражнения художественной гимнастики. Повышению мотивации к занятиям способствует и выполнение контрольных испытаний, подготовка и участие в показательных выступлениях.