

## **Аннотация к рабочей программе**

### Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Фитнес»

Программа «Фитнес» имеет художественную направленность и разработана для детей 7-17 лет.

Программа «Фитнес» разработана на основе нормативных правовых актов и государственных программных документов.

Программа «Фитнес» нацелена на укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма.

Фитнес во всех формах своей деятельности способствует разностороннему развитию личности ребенка, общему оздоровлению его организма, укреплению физических и духовных сил, приобретению навыков самостоятельной деятельности.

#### **Цель программы:**

- разностороннее физическое развитие; формирование устойчивых мотивов и потребностей бережного отношения к собственному здоровью, стремления к активным занятиям физической культурой и спортом, физической красоте, душевной и физической гармонии.

#### **Задачи программы**

##### **1. Обучающие задачи:**

- обучать двигательным действиям, нацеленным на укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма.

-обучать навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями под музыку;

-обучать приемам релаксации и самодиагностики;

-совершенствовать технику выполнения движений в фитнесе.

##### **2. Развивающие задачи:**

-развивать основные физические качества, координационные, ориентационно-пространственные, временные, ритмические способности;

-повышать уровень физической подготовленности; содействовать формированию грациозности, изящества, развитию пластики движений, умению владеть своим телом;

-развивать музыкальность, чувство ритма.

##### **3. Воспитательные задачи:**

-воспитывать нравственные, морально – волевые и эстетические качества, ответственное отношение к своему здоровью;

- воспитывать личность с установкой на здоровый образ жизни, способной к сотрудничеству в творческой деятельности;
- воспитывать потребность к регулярным физическим упражнениям, сознательно применять их в целях отдыха, повышения трудоспособности и укрепления здоровья.