Рабочая программа курса «Детский фитнес» разработана на основании и с учетом Федерального Государственного образовательного стандарта основного общего образования, с учетом концепции духовно-нравственного развития и воспитания и планируемых результатов освоения основной образовательной программы основного общего образования; Основной образовательной программы основного общего образования;

Срок реализации данной программы 1 год (2020-2021 учебный год). На изучение курса «Детский фитнес» отводится 1 час в неделю, всего за учебный год 34 часа. Возраст детей 11-13 лет.

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.Отличительными особенностями программы курса «Детский фитнес» являются:

Организация и проведение самостоятельных занятий фитнесом. Подготовка к занятиям. Выбор упражнений и составление комплексов с учетом индивидуальных особенностей организма, с учетом цели и задач. Составление плана самостоятельного занятия классической аэробикой.

Рабочая программа «Детский фитнес» имеет следующую структуру:

1.Пояснительная записка-характеристика учебного предмета, его место и роль в образовательном процессе; срок реализации учебного предмета; объем учебного времени, предусмотренный учебным планом образовательного учреждения на реализацию учебного предмета; форма проведения учебных аудиторных занятий; цели и задачи учебного предмета; обоснование структуры программы учебного предмета; методы обучения;

2.Методика преподавания

3.Содержание учебного предмета. Годовые требования

4.Список рекомендуемой литературы