

Аннотация к рабочей программе по курсу «Аэробика» для 5 - 8 класса.

Рабочая программа внеурочной деятельности по курсу «Аэробика» направлена на основную **цель:**

- создание условий для развития творческих, физических, художественно-эстетических качеств ребенка посредством занятий танцевальной аэробикой.

Содержание: Вводное занятие. Техника безопасности. Теоретические основы знаний. Классическая аэробика. Зумба-аэробика. Блок танцы. Тестирование. Контрольные выступления. Итоговое занятие.

В результате изучения курса «Аэробика» на базовом уровне ученик

научится:

- чувству ритма;
- элементам строевой подготовки;
- базовым шагам аэробики;
- красиво двигаться;
- эмоционально и физически развиваться;
- аккуратности, целеустремлённости, дисциплинированности, доброжелательному отношению к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических ;
- гибкости, координации движений, ловкости.

получит возможность научиться:

- Чувствовать влияние аэробных упражнений на организм;
- Двум, трём связкам танцевальных композиций;
- двигаться в такт музыки.

Курс включает в себя 1 занятие в неделю, всего 34 занятия. Длительность занятий 40 мин.

УМК:

1.Аэробика. Теория и методика проведения занятий: Учебное пособие для студентов вузов физической культуры / Под. ред. Е. Б. Мякинченко М. П. Шестаковой. М.: СпортАкадемПресс, 2002.