**Цель программы:** укрепление психического и физического здоровья детей

через занятия фитнес -аэробикой.

**Общие задачи программы:**

- совершенствование физических качеств обучающихся;

- поддержание правильной осанки;

- снятие эмоционального стресса;

- развитие качеств личности (самоконтроль);

- воспитание у обучающихся сознательной дисциплины и чувства ответственности перед коллективом;

- развитие творческих способностей.

**Задачи личностные:**

• формирование культуры общения и поведения в социуме, навыков здорового

образа жизни;

• формирование жизненно важных двигательных навыков и умений, способствующие укреплению здоровья;

• создание условий для проявления положительных эмоций;

• обучение правильному оцениванию своих возможностей в соревновательной

и игровой ситуации.

**Задачи метапредметные:**

* развитие мотивации к занятиям фитнес-аэробикой;

• содействие развитию двигательных способностей детей и физических

качеств (быстроты, силы, выносливости, гибкости, подвижности в суставах,

ловкости, выносливости);

• развитие координационных способностей;

• развитие скоростных способностей;

• развитие психофизиологических процессов (восприятия, мышления, внимания, памяти.).

**Задачи образовательные:**

• Обучение основам техники выполнения видов фитнес-аэробики - степ-

аэробика, фитнес-йога, шейпинг.

Программа рассчитана на детей школьного возраста 10-16 лет.