**Тематическое планирование секции «Детский фитнес»**

**на 2020-2021 уч. год руководитель –Самойленко В.В.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **п/п** | **Кол-во часов** | **Тема занятия** | **Содержание темы** |
|  | 1 | Вводное занятие | Общие правила техники безопасности на занятиях фитнесом и в спортивном зале. Что такое фитнес? |
|  | 17 | Классическая аэробика | Что такое аэробика? Партерная гимнастика. Базовые шаги и основные элементы классической аэробики. Техника выполнения сложных элементов и аэробных связок. Высококоординационные аэробные связки. Подготовка программ на соревнования и открытые мероприятия. |
|  | 17 | Степ аэробика | Ознакомление с травм опасными упражнениями на степ-платформе, с различными подходами к степ-платформе. Основные исходные позиции. Базовые шаги и основные элементы степ аэробики. Высококоординационные аэробные связки. Подготовка программ на соревнования и открытые мероприятия. |
|  | 17 | Танцевальная аэробика | Гимнастика оздоровительная и спортивная. Техника безопасности при выполнении упражнений с мячом, скакалкой, обручем, гимнастической палкой и фитболом. Акробатика. Техника безопасности на акробатике. |
|  | 17 | Упражнения на развитие гибкости | Основы стретчинга на занятиях фитнес-аэробикой. Стретчинг с элементами йоги. Ознакомление с основными асанами йоги на занятиях фитнес-аэробикой. Релаксация и медитация на занятиях фитнес-аэробикой. |
|  | 1 | Итоговое занятие | Тестирование по ОФП. |