**План работы секции по фитнесу**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Содержание занятия | Дата проведения |
| 1. | Организационное занятие. История развития фитнесса в России. Основные виды аэробики | Сентябрь |
| 2. | Основные шаги классической аэробики. Развитие двигательных качеств. Развитие координационных способностей. | Октябрь |
| 3. | Основные шаги танцевальной аэробики. | Ноябрь |
| 4. | Силовые направления аэробики. Комплексы силовых упражнений на верхний плечевой пояс. Комплекс силовых упражнений для укрепления мышц пресса и спины. | Декабрь |
| 5. | Виды мягкого фитнесса (пилатес, калланетика, стрейчинг). Подготовка для участия в фитнесс-марафоне. | Январь- Февраль |
| 6. | Составление танцевальных комплексов упражнений с использованием элементов из различных видов и направлений аэробики. Участие в фитнесс –марафоне. | Февраль- Март |
| 7. | Развитие координационных способностей и силовых качеств. Развитие чувства ритма. | Апрель |
| 8. | Совершенствование двигательных качеств . Общая физическая подготовка. | Май |
| 9. | Развитие профессионально важных качеств на занятиях. | Июнь |

Руководитель физического воспитания-Носова Т.В.