* + - * 1. 
        2. **Пояснительная записка**

Слово fitness в переводе с английского означает «хорошая физическая форма». Сейчас оно имеет более широкое значение – система оздоровительных занятий. Фитнесом могут заниматься все. Даже дети с ослабленным здоровьем. В настоящее время в связи с интенсификацией учебного процесса проблема сохранения здоровья и здорового образа жизни детей и подростков очень **актуальна.**

Для достижения цели, поставленной в рамках программы «Грация» по формированию активной личности, физически развитой, ведущей здоровый образ жизни посредством регулярных занятий фитнесом на этапе 2-го года обучения служат следующие **задачи:**

**обучающие**

* познакомить с историей развития фитнес-аэробики в России;
* сформировать знания о видах соревнований по аэробике и правилах их судейства
* обучить технике базовых упражнений на фитболе;
* сформировать понятия о характере музыки;
* познакомить с техникой выполнения основных танцевальных шагов классической аэробики;
* обучить комплексам упражнений программы по фитбол-аэробике второго года обучения;
* обучить комбинациям из танцевальных шагов аэробики.

**развивающие**

* развивать двигательные способности: гибкость, координацию движений; укреплять мышечный корсет;
* развивать музыкальность, чувство ритма;
* расширять двигательный «арсенал» общеразвивающих и танцевальных упражнений, упражнений оздоровительных видов гимнастики;

**воспитательные**

* формировать потребность в культуре движений; здоровом образе жизни;
* воспитывать эстетические и волевые качества личности: целеустремленность, настойчивость, лидерство;
* воспитывать познавательную активность и интерес к занятиям в кружке, культуру общения и взаимодействия в группе.

***Условия реализации программы***

В соответствии с нормативами СанПиН 2.4.4. 1251-03 объем часов:

2 год – 144 часа (2ч – 2 раза в неделю).

Наполняемость в группах предполагает состав учащихся:

2 год – не менее12 человек.

**Форма организации занятий** представляет собой групповые занятия.

**По окончании второго года обучения должны быть достигнуты определенные результаты.**

**Личностные результаты:**

Формирование:

* установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Умения:

* уважительно относиться к иному мнению, истории и культуре других народов.
* оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.
* активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности; не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
* проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
* проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
* активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия на уровне школы, района;
* умение демонстрировать показатели физической подготовленности на уровне не ниже среднего для данной возрастной группы по итогам 2-го года обучения.

**Метапредметые результаты**:

Овладение:

* способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
* определенным двигательным «запасом» упражнений базовых видов спорта, активное использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Умения:

* понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

— планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

* находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
* умение самостоятельно ритмично двигаться под музыку
* организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры, техника безопасность к местам проведения занятий и т.д.);
* взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
* бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий.

**Предметные результаты:**

Овладение:

* логическими представлениямиобистории развития фитнес-аэробики в России;
* определенным двигательным арсеналом упражнений оздоровительных видов гимнастики.

Знания:

* классификации соревнований по фитнесу и аэробике и правил проведения соревнований; терминов, определяющих характер музыки; терминологии упражнений фитбол-гимнастики и фитбол-аэробики, терминов танцевальных шагов классической аэробики.

Умения:

* выполнять общеразвивающие упражнения различного характера на все группы мышц; самостоятельно выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки; технически правильно выполнять основные элементы на фитболе;
* выполнять комплексы упражнений программы по фитбол-аэробике второго года обучения; технически правильно выполнять различные комбинанции из танцевальных шагов оздоровительной аэробики, характеризовать признаки качественного исполнения.
* в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять.

**Календарно-тематическое планирование**

**2 года обучения**

**на 2017-2018 учебный год**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема занятия** | **Кол-во часов** | **Дата**  **занятия** | |
| **План** | **Факт** |
| 1 | **Вводное занятие.** Техника безопасности на занятиях. Развитие фитнес-аэробики в России. Практика: Игра «Вспомни и покажи». | 2 | 05.09.17 |  |
| 2 | **Фитбол-атлетика:** Теория. Осанка и её конструктивные компоненты. Типы осанки. Практика: диагностика исходного уровня развития силы мышц рук, брюшного пресса и спины. К**оординация:** Ритмический танец индивидуальный «Макарена» (разучивание) | 2 | 07.09.17 |  |
| 3 | **Фитбол-атлетика:** Теория. Влияние мышечного тонуса на осанку человека. Практика: Силовые упражнения на мышцы пресса (верхний отдел), спины. **Координация: Практика.** Эстафеты с передачей и бросками мяча в шеренгах, | 2 | 12.09.17 |  |
| 4 | **Классическая аэробика и фитбол-аэробика**. Практика. Повторение технич. элементов1г. обучения. **Фитбол-атлетика:** Практика: Силовые упражнения на мышцы пресса (нижний отдел), грудные мышцы. **Гибкость и координация:** диагностика исходного уровня развития гибкости (в тазобедренных суставах, суставов позвоночника) и координационных способностей. | 2 | 14.09.17 |  |
| 5 | **Классическая аэробика и фитбол-аэробика. Практика-**Повторение техники базовых шагов классической аэробики 1г.обучения. **Гибкость** стретчинг (для плечевых и тазобедренных суставов) **Координация:** игра «Бездомный заяц» | 2 | 19.09.17 |  |
| 6 | **Классическая аэробика и фитбол-аэробика. Практика-**разучивание базовых шагов аэробики jumping jack (прыжок ноги врозь-вместе). **Гибкость -**стретчинг (для коленных суставов и позвоночника)**. Координация**: комбинации из прыжков через скакалку, разученных на 1-м году обучения | 2 | 21.09.17 |  |
| 7 | **Классическая аэробика и фитбол-аэробика. Практика-**разучивание базовых шагов аэробики - basicstep.  **Координация** - эстафеты в беге с мячом в руках, отбивами мяча об пол**.** **Фитбол-атлетика:** Практика: Силовые упражнения на грудные мышцы и плечевого пояса. | 2 | 26.09.17 |  |
| 8 | **Классическая аэробика и фитбол-аэробика.** Практика-постановка техники базовых шагов классической аэробики с движениями рук**. Фитбол-атлетика:** Практика: Силовые упражнения на мышцы пресса и спины. **Координация -**Подвижные игры «Третий лишний». | 2 | 28.09.17 |  |
| 9 | **Классическая аэробика и фитбол-аэробика. Практика**-постановка техники базовых шагов классической аэробики с движениями рук. **Координация**: Ритмический танец в парах "Макарена»). Прыжки через длинную скакалку. | 2 | 03.10.17 |  |
| 10 | **Классическая аэробика и фитбол-аэробика. Практика -** Закрепление техники базовых шагов в фитбол-аэробике (сидя на мяче). **Гибкость** - Комлекс фитбол-гимнастики «Воробьиная дискотека» (разучивание). **Координация**: Упражнения «типа задания» в ходьбе и беге. | 2 | 05.10.17 |  |
| 11 | **Классическая аэробика и фитбол-аэробика. Практика** -Закрепление техники базовых шагов в фитбол-аэробике (сидя на мяче). **Фитбол-атлетика: Практика:** Упражнения с утяжелителями-гантелями**. Координация -** Эстафеты сперекатами мяча по полу, в прыжках сидя на мяче. | 2 | 10.10.17 |  |
| 12 | **Классическая и фитбол-аэробика.** Практика: Танцевальный комплекс фитбол-аэробики «Молочная река» (1-я часть) **Координация:** игра "Белки на дереве". **Гибкость** -Комплекс фитбол-гимнастики «Воробьиная дискотека» | 2 | 12.10.17 |  |
| 13 | **Классическая и фитбол-аэробика.  Практика:** Танцевальный комплекс фитбол-аэробики «Молочная река»(2-я часть). **Фитбол-атлетика: Практика: с**иловые упражнения на основные группы мышц в круговой тренировке. **Координация -** Прыжки через длинную скакалку (серии). | 2 | 17.10.17 |  |
| 14 | **Классическая и фитбол-аэробика.** Практика: Танцевальный комплекс фитбол-аэробики «Молочная река". **Гибкость:** Комлекс фитбол-гимнастики «Воробьиная дискотека». **Координация -**комбинации прыжков через короткую скакалку. | 2 | 19.10.17 |  |
| 15 | **Классическая и фитбол-аэробика. Практика:** Постановка техники  Прокатов и переходов на мяче. Роль мышц в формировании осанки. Фитбол-атлетика: Практика: Комплекс упражнений с фитболами «Жар-птица» (разучивание). **Координация -** Игра со скакалкой «Рыбак и рыбки» . | 2 | 24.10.17 |  |
| 16 | **Классическая и фитбол-аэробика. Практика:** Постановка техники  Прокатов и переходов на мяче:  **Гибкость-** Стретчинг (для тазобедренных и плечевых суставов) суставах. **Координация -** Ритмический танец "Цыганочка" (разучивание) | 2 | 26.10.17 |  |
| 17 | **Классическая и фитбол-аэробика. Практика:** Постановка техники прокатов и переходов на мяче. **Гибкость.** Стретчинг (для коленных суставов и суставов позвоночника). **Координация** - Ритмический танец "Цыганочка". | 2 | 31.10.17 |  |
| 18 | **Классическая и фитбол-аэробика. Практика:** комплекс "Джин" на мяче. **Фитбол-атлетика:** Практика: Комплекс упражнений с фитболами «Жар-птица». **Координация -** Упражнения в равновесии | 2 | 02.11.17 |  |
| 19 | **Классическая и фитбол-аэробика. Практика:** комплекс "Джин" на мяче.  **Координация :** упражнения «типа задания» в ходьбе и беге, по звуковому, зрительному сигналу. **Гибкость**. Комплекс фитбол-гимнастики «Воробьиная дискотека». | 2 | 07.11.17 |  |
| 20 | **Фитнес-аэробика как вид спорта.** Теория. Виды соревнований. (1ч). Подготовка к соревнованиям по фитбол-аэробике. Практика - Разучивание соревновательной комбинации. **Фитбол-атлетика:** Практика: упражнения с гантелями в круговой тренировке. **Координация:** Эстафеты в прыжках и беге через скакалку. | 2 | 09.11.17 |  |
| 21 | **Фитнес-аэробика как вид спорта. Теория.** Правила судейства.(1ч) **Фитбол-атлетика: Практика:** комплекс упражнений на мяче на силу мышц «Кот на крыше» (разучивание).**Координация:** упражнения в равновесии | 2 | 14.11.17 |  |
| 22 | **Подготовка к соревнованиям Теория-**Технические требования. **Практика** -Разучивание соревновательной комбинации по фитбол-аэробике (1часть). **Гибкость** Комплекс фитбол-гимнастики «Воробьиная дискотека». **Координация** - ритмические танцы "Макарена" в парах и "Цыганочка" | 2 | 16.11.17 |  |
| 23 | **Подготовка к соревнованиям.** Практика Разучивание соревновательной комбинации (2часть) **Гибкость - стретчинг (для суставов позвоночника).** **Координация**  -Прыжки через длинную скакалку(серии, с поворотом). | 2 | 21.11.17 |  |
| 24 | **Координация:** Прыжки через длинную скакалку (парами). **Подготовка к соревнованиям. Практика -**Разучивание соревновательной комбинации (3часть). **Фитбол-атлетика.** - комплекс упражнений на мяче на силу мышц «Кот на крыше». | 2 | 23.11.17 |  |
| 25 | **Подготовка к соревнованиям. Соревнования и выступления:** показательные выступления ко Дню матери. | 2 | 28.11.17 |  |
| 26 | **Подготовка к соревнованиям. Практика -**Совершенствование соревновательной комбинации**. Гибкость -** Комлекс фитбол-гимнастики «Воробьиная дискотека». **Координация**: Прыжки через развернутую скакалку с двойным вращением (однократные) -разучивание. | 2 | 30.11.17 |  |
| 27 | **Подготовка к соревнованиям. Практика.** Совершенствование соревновательной комбинации   **Фитбол-атлетика:** комплекс упражнений "Кот на крыше". **Координация -** Прыжки через развернутую скакалку с двойным вращением (однократные) | 2 | 05.12.17 |  |
| 28 | **Подготовка к соревнованиям. Практика.** Совершенствование соревновательной комбинации. **Гибкость** - стретчинг для тазобедренных суставов и позвоночника. **Координация:** Эстафеты в прыжках и беге через скакалку | 2 | 07.12.17 |  |
| 29 | **Подготовка к соревнованиям.** Практика **-** Совершенствование соревновательной комбинации**. Классическая и фитбол-аэробика -** совершенствование исполнения танцевальных комплексов на мяче. **Фитбол-атлетика:** упражнения с гантелями в круговой тренировке.**Координация:** игра со скакалкой "Рыбак и рыбки". | 2 | 12.12.17 |  |
| 30 | **Соревнования и выступления:** соревнования внутригрупповые по фитбол-аэробике. | 2 | 14.12.17 |  |
| 31 | **Подготовка к соревнованиям и выступлениям**. **Координация**. Практика - Промежуточный контроль уровня развития координации движений. | 2 | 19.12.17 |  |
| 32 | **Подготовка к соревнованиям и выступлениям. Соревнования и выступления**. Практика: - участие в новогоднем концерте ОДОД | 2 | 21.12.17 |  |
| 33 | Координация. Эстафеты с предметами (мяч, скакалка, обруч). Гибкость. Практика - Промежуточный контроль уровня развития гибкости. | 2 | 26.12.17 |  |
| 34 | **Классическая и фитбол-аэробика - Теория -** Происхождение стиля. Практика -**с**овершенствование исполнения танцевальных комплексов на мяче "джин", "Молочная река".**Фитбол-атлетика -** Промежуточный контроль уровня развития силы мышц. | 2 | 28.12.17 |  |
| 35 | **Классическая и фитбол-аэробика -** Теория -Технические требования (1ч). Практика - совершенствование исполнения танцевальных комплексов на мяче "джин", "Молочная река". | 2 | 09.01.18 |  |
| 36 | Техника безопасности на занятиях**Фитбол-ателтика.** Практика-комплекс "Кот на крыше". **Координация**: подвижные игры со скакалкой. | 2 | 11.01.18 |  |
| 37 | **Классическая и фитбол-аэробика**: Отработка простых аэробных связок из ранее разученных шагов (march, jog, Step-touch) **Подготовка программы показательных выступлений** (танец "Новогодние забавы") | 2 | 16.01.18 |  |
| 38 | **Классическая и фитбол-аэробика**: разучивание танцевального комплекса с мячом "Циркачи"(1 часть).  **Гибкость** -стретчинг для суставов позвоночника. | 2 | 18.01.18 |  |
| 39 | **Подготовка программы показательных выступлений** (танец "Новогодние забавы") **Фитбол-атлетика.** Практика: разучивание комплекса «Конек-горбунок» "(1часть). | 2 | 23.01.18 |  |
| 40 | **подготовка программы показательных выступлений** (танец "Новогодние забавы") **Классическая и фитбол-аэробика**: разучивание комплекса с мячом "Циркачи" (2 часть). | 2 | 25.01.18 |  |
| 41 | **Фитбол-атлетика**. Практика: Силовые упражнения на мышцы пресса (верхний и нижний отдел), спины. **Гибкость.** Стретчинг с мячом (комплекс "Воробьиная дискотека") | 2 | 30.01.18 |  |
| 42 | **Фитбол-атлетика**. Практика: закрепление комплекса «Конек-горбунок» **Подготовка программы для показательных выступлений** (танец "Новогодние забавы"). | 2 | 01.02.18 |  |
| 43 | **Фитбол-атлетика**. Разучивание комплекса упражнений фитбол-гимнастики на силу мышц «Мама-квочка". **Гибкость.** Стретчинг с мячом (комплекс «Воробьиная дискотека») . | 2 | 06.02.18 |  |
| 44 | **Классическая и фитбол-аэробика:** Отработка простых аэробных связок из ранее разученных шагов (Knee-up, lunge**). Фитбол-атлетика.** Практика: Силовые упражнения на мышцы пресса (верхний и нижний отдел), спины. | 2 | 08.02.18 |  |
| 45 | **Соревнования и выступления:** районный конкурс "Веселая карусель" | 2 | 13.02.18 |  |
| 46 | **Координация**: ритмические танцы: «Кукушечка». Стретчинг с мячом (комплекс «Воробьиная дискотека»). | 2 | 15.02.18 |  |
| 47 | **Координация.** Упражнения в равновесии: Равновесие в положении лежа спиной на мяче, одна нога согнута вперед, руки в стороны. Подготовка программы для показательных выступлений. | 2 | 20.02.18 |  |
| 48 | **Координация**: упражнения в равновесии с мячом; прыжки через длинную скакалку в парах. **Фитбол-атлетика.** Практика: разучивание комплекса «Силачи» (1ч). | 2 | 22.02.18 |  |
| 49 | **Классическая и фитбол-аэробика**: Отработка простых аэробных связок из ранее разученных шагов (Kick, Jack). **Фитбол-атлетика.** Силовые упражнения на мышцы спины, плечевого пояса, грудных мышц. | 2 | 27.02.18 |  |
| 50 | **Координация**: Эстафеты в прыжках и беге через скакалку. **Классическая аэробика и фитбол-аэробика.** Прыжковые упражнения: прыжки с продвижением, со сменой мест в парах. | 2 | 01.03.18 |  |
| 51 | **Подготовка к соревнованиям и выступлениям.  Фитбол-атлетика.** Практика: разучивание комплекса «Силачи» (2 часть). | 2 | 06.03.18 |  |
| 52 | **Подготовка к соревнованиям и выступлениям . Соревнования и выступления:** участие в школьном концерте детских колллективов, посвященом 8 Марта | 2 | 13.03.18 |  |
| 53 | **Классическая аэробика и фитбол-аэробика.** Прыжковые упражнения: сидя на мяче с различными движениями рук, хлопками. **Гибкость.** Стретчинг с мячом (комплекс «Воробьиная дискотека»). | 2 | 15.03.18 |  |
| 54 | **Соревнования и выступления:** районный конкурс "Весенняя феерия" | 2 | 20.03.18 |  |
| 55 | **Координация:** Упражнения «типа задания» в ходьбе и беге. **Классическая и фитбол-аэробика:** Отработка простых аэробных связок из ранее разученных шагов (Jack, V-step) | 2 | 22.03.18 |  |
| 56 | **Фитбол-атлетика.** Практика: разучивание комплекса «Силачи». Развитие координации движений: ритмические танцы -"Кукушечка" | 2 | 27.03.18 |  |
| 57 | **Координация**: Упражнения в равновесии. **Гибкость-**Упражнения стретчинга для развития подвижности в различных суставах. | 2 | 29.03.18 |  |
| 58 | **Подготовка к соревнованиям и выступлениям**: танцев. композиция с фитболами. **Классическая и фитбол-аэробика:** Танцевальный комплекс фитбол-аэробики "Упражнение с мячом" (1ч) | 2 | 03.04.18 |  |
| 59 | **Подготовка к соревнованиям и выступлениям:** танцев. композиция с фитболами. **Классическая и фитбол-аэробика:** Танцевальный комплекс фитбол-аэробики "Упражнение с мячом" (2ч) | 2 | 05.04.18 |  |
| 60 | **Координация**: Ритмические танцы в кругах "Сиртаки" (1ч) | 2 | 10.04.18 |  |
| 61 | **Классическая и фитбол-аэробика**: Танцевальный комплекс фитбол-аэробики "Упражнение с мячом". **Координация**: подвижные игры «Третий лишний», «Бездомный заяц», «Белки на дереве». | 2 | 12.04.18 |  |
| 62 | **Подготовка к соревнованиям и выступлениям**: Фестиваль "Танцевальный марафон Иванушка". **Фитбол-атлетика**. Практика: Комплексы упражнений с фитболами «Жар-птица», «Кот на крыше». | 2 | 17.04.18 |  |
| 63 | **Координация** : Ритмические танцы в кругах "Сиртаки" (2ч). **Гибкость**-Упражнения стретчинга для развития подвижности в различных суставах. | 2 | 19.04.18 |  |
| 64 | **Подготовка к соревнованиям и выступлениям. Соревнования и выступления:** на районном фестивале "танцевальный марафон" | 2 | 24.04.18 |  |
| 65 | **Подготовка к соревнованиям и выступлениям:** совершенствование комплекса по фитбол-аэробике. **Фитбол-атлетика.** Практика: Упражнения с утяжелителями-гантелями. | 2 | 26.04.18 |  |
| 66 | **Подготовка к соревнованиям и выступлениям**: школьному концерту ко Дню победы. К**оординация**: Ритмические танцы в кругах "Сиртаки", Эстафеты в прыжках и беге через скакалку | 2 | 03.05.18 |  |
| 67 | **Подготовка к соревнованиям и выступлениям**: совершенствование техники показательного номера. **Координация:** подвижные игры со скакалкой. | 2 | 08.05.18 |  |
| 68 | **Гибкость**-Комлекс фитбол-гимнастики «Воробьиная дискотека». **Координация**: Эстафеты с прыжками на мяче и бросками мяча. | 2 | 10.05.18 |  |
| 69 | **Подготовка к соревнованиям и выступлениям. Фитбол-атлетика.** Практика: «Конек-горбунок» | 2 | 15.05.18 |  |
| 70 | **Координация**: ритмические танцы "Макарена", "Цыганочка"; Прыжки через развернутую скакалку. Упражнения в равновесии на мяче. Фитбол-атлетика. Практика: комплекс "Силачи". | 2 | 17.05.18 |  |
| 71 | **Итоговое занятие:** диагностика уровня физической подготовленности учащихся | 2 | 22.05.18 |  |
| 72 | **Итоговое занятие:** демонстрация обучающимися композиции с использованием элементов, разученных в течение 1-го года обучения | 2 | 24.05.18 |  |
|  | **Итого за год** | **144 ч** |  |  |

**Содержание обучения**

1. **«Введение»**

*Теория.* Правила поведения в спортивном зале. Техника безопасности на занятиях. Требования к внешнему виду учащихся. Развитие фитнес-аэробики в России.

*Практика.* Игра «Вспомни и покажи».

1. **«Фитнес-аэробика как вид спорта».**

*Теория.*  Виды соревнований. Правила судейства.

1. **«Классическая аэробика и фитбол-аэробика».**

*Теория.* Происхождение стиля. Технические требования.

*Практика.*

* Прокаты и переходы на мяче: из упора присев руки на мяче в упор лежа, голенью на мяче; из седа правым бедром на мяче перекат на левое бедро, то же вставая с опорой рукой о мяч; из стойки на одной с опорой бедром другой о мяч прокат « в шпагате» с дополнительной опорой о стенку в положении седа на мяче. Комплекс «Джин».
* Базовые шаги аэробики и их связки. jumping jack (прыжок ноги врозь-вместе), basic step. Закрепление техники базовых шагов в фитбол-аэробике (сидя на мяче). Отработка простых аэробных связок из ранее разученных шагов (march, jog, Step-touch, Knee-up, lunge, Kick, Jack, V-step). Танцевальный комплекс фитбол-аэробики «Молочная река», «Циркачи», «Упражнение с мячом».
* Прыжковые упражнения: прыжки с продвижением, со сменой мест в парах; беговые упражнения, сидя на мяче с различными движениями рук, хлопками.

1. **«Гибкость»**

*Практика.*

* Упражнения стретчинга для развития подвижности в различных суставах.
* Комлекс фитбол-гимнастики «Воробьиная дискотека».
* Тестирование уровня развития гибкости («входная», промежуточная диагностика).

1. **«Фитбол-атлетика»**

*Теория.* Осанка и её конструктивные компоненты. Типы осанки. Влияние мышечного тонуса на осанку человека.

*Практика.*

* Силовые упражнения на мышцы пресса (верхний и нижний отдел), спины, плечевого пояса, грудных мышц.
* Упражнения с утяжелителями-гантелями.
* Комплексы упражнений с фитболами «Жар-птица», «Кот на крыше», «Конек-горбунок», «Силачи».
* Тестирование уровня развития силы мышц («входная», промежуточная диагностика).

1. **«Координация»**

*Практика***.**

* Эстафеты с передачей и бросками мяча в шеренгах, колоннах, в беге с мячом в руках, отбивами мяча об пол, перекатами мяча по полу, в прыжках сидя на мяче.
* Упражнения со скакалкой: комбинации из прыжков, разученных на 1-м году обучения. Прыжки через длинную скакалку (пробегание, однократные, серия прыжков, с поворотом, парами). Прыжки через развернутую скакалку с двойным вращением (однократные). Игра со скакалкой «Рыбак и рыбки» с перемещением игроков по кругу. Эстафеты в прыжках и беге через скакалку.
* Упражнения «типа задания» в ходьбе и беге, по звуковому, зрительному сигналу.
* Подвижные игры «Третий лишний», «Бездомный заяц», «Белки на дереве».
* Упражнения в равновесии: в седе на мяче ноги врозь; лежа спиной на мяче, одна нога согнута вперед; лежа животом на мяче (без опоры ног).
* Ритмические танцы индивидуальные, в парах, в кругах. «Макарена», «Кукушечка», «Цыганочка», «Сиртаки».
* Тестирование уровня развития координации движений («входная», промежуточная диагностика).

1. **«Подготовка к соревнованиям».**

*Теория.* Правила соревнований, спортивных конкурсов по фитбол-аэробике. Технические требования к исполнению соревновательных комбинаций по фитбол-аэробике.

*Практика.* Совершенствование техники исполнения программы по правилам соответственно уровню подготовки учащихся.

1. **«Соревнования и выступления»**

*Практика***.** Участие в соревнованиях и мероприятиях с показательными номерами (Прил. 4). Демонстрация знаний и умений.

1. **Итоговые занятия.**

*Практика***.**

* Исполнение собственной композиции с использованием движений, изученных за прошедший период.
* Тестирование уровня развития технической и физической подготовленности учащихся (итоговая диагностика).