**Програма курсу**

**«Системи гармонійного розвитку людини»**

**для учнів 9 класу**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | **Тема занять** | **Кількість годин** |
|  | **Вступ. Гармонійний розвиток людини** |  |
| 1 | Фітнес як система фізичного розвитку людини.  Що таке фітнес?  Програми фітнесу  Як обрати свою програму | 3 |
|  | **Фітнес програми** | 4 |
| 2 | Аеробіка.  Практичне заняття |  |
| 3 | Пілатес  Практичне заняття |  |
| 4 | Шейпінг  Практичне заняття |  |
| 6 | Контрольне тестування |  |
|  | **Харчування підлітка** | 3 |
| 7 | Здорове харчування |  |
| 8 | Збалансоване харчування |  |
| 9 | Харчування під час занять фітнесом.  Практична робота: « Складання власного меню харчування» |  |
| 10 | Контрольне тестування |  |
|  | **Йога як система самопізнання** | 4 |
| 11 | Гуманістична філософська система самопізнання |  |
| 12 | Види йоги.  Практика різних видів йоги |  |
| 13 | Йога та спорт  Практика йоги. Йога для постави |  |
| 14 | Контрольне тестування |  |
|  | **Сучасна хореографія** | 3 |
| 15 | Сучасна хореографія |  |
| 16 | Хореографія як вид мистецтва  Практичне робота |  |
| 17 | Контрольне тестування |  |