

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Новгородской области
Министерство образования Администрации и образования муниципального района
МАОУ Трубичинская школа

РАССМОТРЕНО
Методическое объединение
учителей основного звена

Руководитель МО
С.А. Гулина)
Протокол №
от "29" августа 2022 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УР

Л.Л. Калачева
Протокол № 9
от "30" августа 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ
Трубичинской школы

В.А. Сивинцова
от "30" августа 2022 г.

Дополнительная **общеобразовательная** программа
«Аэробика»
для учащихся 1 – 9 классов

д. Трубичино
Новгородский район
Новгородская область
2018 г

Пояснительная записка

Актуальность

Понимание воспитательной ценности физической культуры – важное условие процесса физического воспитания учащихся и формирования их умений самостоятельного овладения ценностями физической культуры, отношения к здоровому образу жизни, потребности двигательной активности.

Детям от природы свойственно выражать себя в движении: бегать, прыгать, размахивать руками. И чаще всего, ребёнок только на уроке физической культуры может дать волю энергии заложенной в нём. Но этого, конечно, не достаточно для того, чтобы дети вдоволь могли подвигаться. Вот почему в наше время стали так популярны занятия аэробикой, в частности танцевальной аэробикой. На занятиях дети учатся не только красиво двигаться, преодолевая трудности образовательного процесса, но и развиваться духовно, эмоционально, физически, интеллектуально, приобретают навыки грациозных движений, участвуют в концертных выступлениях, учатся аккуратности, целеустремлённости.

Новизна данной программы заключается в том, что она направлена не только на укрепление здоровья, развитие общефизических и спортивных качеств ребёнка, но и развитие творческих способностей детей с разной физической подготовкой.

Данная программа является модифицированной и составлена на основе программы по спортивной аэробике. Как и опорная программа, она содержит нормативные требования по физической, специальной, хореографической подготовке, учебно-тематический план и содержание курса.

Цель программы: создание условий для развития творческих, физических, художественно-эстетических качеств ребенка посредством занятий танцевальной аэробикой.

Программа предусматривает теоретическую, физическую, техническую, хореографическую подготовку. Возраст детей, участвующих в данной дополнительной образовательной программе 1- 9 класс.

Основной формой организации деятельности является групповое занятие. Для того, чтобы избежать монотонности учебно-воспитательного процесса и для достижения оптимального результата на занятиях используются различная работа с воспитанниками:

- Фронтальная
- Работа в парах, тройках, малых группах
- Индивидуальная

**Реализуя данную образовательную программу,
ожидаются следующие результаты.**

1-4 класс

Ребёнок должен знать, что:

- на занятия надо приходить во время, в чистой, аккуратной форме, с аккуратно причёсанными волосами;
- заходя, надо здороваться и спрашивать разрешения; по окончании – прощаться с педагогом и другими детьми;
- ребята знакомы с элементами строевой подготовки и базовыми шагами аэробики.

Ребёнок должен уметь:

- Красиво выполнять элементы строевой подготовки;
- Правильно выполнять ритмичным упражнениям на развитие подвижности рук, ног, шеи;
- Правильно выполнять базовые шаги аэробики;
- Справляться с заданиями, которые развивают осанку, гибкость;
- Различать характер музыки, темп, ритм;

5-9класс

Ребёнок должен знать:

- Порядок занятия;
- Базовые шаги аэробики отдельно и в связках;
- Понятие танцевального рисунка;
- Различные стили танцевальной аэробики.
- Базовые шаги аэробики отдельно и в связках (усложнённые варианты);
- Движения и связки различных стилей танцевальной аэробики;

Ребёнок должен уметь:

- Чётко выполнять элементы строевой подготовки один и в группе, отдельно и в связках.
- Управлять движениями рук, ног, головы в различных направлениях и в различных темпах;
- Чётко выполнять базовые шаги аэробики отдельно и в связках.
- Справляться с заданиями, которые развивают специальную физическую подготовку (выносливость, осанку, гибкость, быстроту, уверенность);
- Быть самокритичным и критичным;
- Тактично выражать своё мнение по отношению к другим;
- Правильно выполнять базовые шаги аэробики в связках;
- Правильно и красиво выполнять движения и связки различных стилей танцевальной аэробики;

- Придумывать танцевальные связки на музыкальную тему;

Программа реализуется в 4 этапа:

1 год обучения (1-е полугодие) – Базовый этап

На этом этапе учащиеся овладевают базовыми двигательными действиями оздоровительной аэробики и шейпинга, узнают общие понятия аэробики, классификации видов аэробики, основы физиологического воздействия на организм, обучаются технике выполнения партерных упражнений, правилам составления соединений и комбинаций двигательных действий.

(2-е полугодие) - Стабилизация базового этапа

Учащиеся совершенствуют базовые двигательные действия, выполняют партерные упражнения, узнают основы управления группой, самостоятельно составляют соединения и комбинации двигательных действий и умеют проводить занятия. Исправлять ошибки и неточность выполнения двигательного действия.

2 год обучения (1-е полугодие) - Этап совершенствования базовых двигательных действий

Учащиеся повторяют и усложняют упражнения на координацию базовых двигательных действий, усложняются партерные упражнения и стретчинг; умеют использовать жестикулярно-мимические и моторные средства общения, правильно называть и показывать упражнения, объяснять технику их выполнения

(2-е полугодие) - Этап формирующего воздействия на умения и навыки

Учащиеся овладевают правильной техникой базовых двигательных действий, повышают уровень физической подготовленности, проводят целиком и частично занятия под музыкальное сопровождение (разминку, аэробную часть, заминки, стретчинг и силовой партерный тренинг), четко подают команды и распоряжения, ведут подсчет, помогают устранить ошибки, оказывают методическую помощь друг другу по ходу занятия

Представленная общая структура урока аэробики может иметь разные варианты в содержании и продолжительности, как отдельных частей, так и всего занятия. В так называемом стандартном классе (тренировочном занятии) рекомендуется общая продолжительность занятий от 45 до 60 минут. В отдельных типах занятий может отсутствовать силовая серия упражнений и за счет нее удлиняться аэробная часть. Для начинающих рекомендуется удлинять разминку и силовую (партерную) часть урока, при этом уменьшая аэробную («аэробный пик»).

При проведении занятий широко используется современная музыка, на которую «накладываются» соответствующие ей по стилю движения танцевального характера. Следует отметить, что в некоторых

оздоровительных занятиях музыка используется как фон для снятия монотонности от многократно повторяемых движений. В других – музыка используется как лидер, т.е. задает ритм, характер и управляет темпом движений.

Деятельность занимающихся на уроках аэробики может быть организована по-разному даже при использовании одной и той же оздоровительной программы. Можно применить фронтальный (все занимающиеся одновременно выполняют упражнения), индивидуальный (самостоятельное выполнение задания под руководством тренера) или круговой способы (выполнение упражнений на «станциях» с различной целевой направленностью в составе небольшой группы).

Освоение материала идет последовательно, но в каждой возрастной группе предполагает повторение и закрепление уже пройденного материала, что развивает умения и навыки, закрепляет их на более высоком уровне. В каждый период обучения материал дается по основным разделам. Все разделы связаны между собой и в то же время имеют конкретное содержание и задачи по формированию знаний, умений и навыков. Теоретические занятия направлены на получение необходимых знаний в области фитнес-аэробики, без которых невозможно сознательно формировать отношение к своему здоровью. Практические занятия помогут овладеть элементами различных видов аэробики, что даст возможность формировать двигательную культуру у детей и подростков и умение владеть своим телом. Кондиционная гимнастика (упражнения на силу) поможет повысить уровень мышечной тренированности и развить физические качества.

На занятиях по фитнес-аэробике теория и практика неотделимы. На практических занятиях обязательно отводится 5-10 мин. для теории.

СОДЕРЖАНИЕ

Тема 1. Правила поведения и техника безопасности на занятиях.

Ознакомление с правилами поведения и техникой безопасности на занятиях по аэробике. Анатомические основы знаний. Мышечный аппарат человека. Осанка, факторы влияющие на характер изменения осанки. Физиологические основы знаний. Техника измерения пульса. Профилактика и оказание неотложной помощи. Уменьшение риска получения травм.

Тема 2. Диагностика. Предварительное тестирование физической подготовленности. Антропометрические измерения.

Тема 3-6. Упражнения на развитие правильной осанки

Ознакомление с упражнениями для коррекции осанки и пластики движений. Корректирующие упражнения на осанку из различных положений: лёжа на спине, животе, сидя на пятках, стоя на четвереньках. Упражнения у вертикальной плоскости. Формирование правильной и

красивой походки с предметами и без предметов, по отметкам, изменяя скорость ходьбы, под музыку, танцевальные шаги. Пластика движений рук, ног, корпуса

Тема 7-10. Ритмическая гимнастика

Ознакомление с базовым комплексом ритмической гимнастики. Особенность ритмической гимнастики состоит в том, что темп движений и интенсивность выполнения упражнений задается ритмом музыкального сопровождения. В ней используется комплекс различных средств, оказывающих влияние на организм. Так, серии беговых и прыжковых упражнений влияют преимущественно на сердечно – сосудистую систему, наклоны и приседания - на двигательный аппарат, методы релаксации и самовнушения - на центральную нервную систему.

Упражнения в партере развивают силу мышц и подвижность в суставах, беговые серии -выносливость, танцевальные -пластичность и т. д. В зависимости от выбора применяемых средств занятия ритмической гимнастикой могут носить преимущественно атлетический, танцевальный, психорегулирующий или смешанный характер. Характер энергообеспечения, степень усиления функций дыхания и кровообращения зависят от вида упражнений.

Серия упражнений партерного характера (в положениях лежа, сидя) оказывает наиболее стабильное влияние на систему кровообращения.

В зависимости от подбора серий упражнений и темпа движений занятия ритмической гимнастикой могут иметь спортивную или оздоровительную направленность.

Тема 11-14. Упражнения на развитие гибкости (стретчинг)

Овладение техникой основных упражнений для развития гибкости и подвижности суставов в подготовительной части урока:

- растягивание мышц задней поверхности голени;
- растягивание мышц передней поверхности бедра;
- растягивание мышц задней поверхности бедра
- растягивание мышц внутренней поверхности бедра.

Овладение упражнениями в конце занятий:

- для гибкости спины
- для растягивания мышц живота;
- для растягивания мышц передней поверхности бедра и тазовой области;
- для растягивания задней поверхности голени (поколенных сухожилий)

- для растягивания боковой поверхности бедра и туловища;
- для мышц боковой части туловища;
- для растягивания сгибателей бедра (передней поверхности);
- для растягивания ягодичных мышц, приводящих и отводящих мышц бедра;
- для подвижности лучезапястного сустава;
- для растягивания трицепса;

Для растягивания бицепса;

-для мышц шеи.

Тема 15-18. Силовые упражнения для мышц рук, ног, пресса

Овладение техникой выполнения силовых упражнений для развития и формирования мышц спины, рук и плечевого пояса, мышц ног, мышц брюшного пресса. Составление комплексов силовых упражнений.

Тема 19-29. Базовые шаги аэробики

1. Овладение техникой базовых шагов. Ознакомление с общей структурой и содержанием уроков аэробики (разминка, аэробная часть, заминка, партерными упражнениями и стретчинг).
2. **march-(ing)**- ходьба на месте, с продвижением вперед, назад, по диагонали. Ходьба с пружинным движением. Ходьба с поворотом направо, налево, кругом, полный круг.
3. **step touch** – приставные шаги в сторону, по диагонали, зигзагом, по квадрату. Приставные шаги с поворотом направо, налево, кругом.
4. **double step touch** - два приставных шага
5. **open step** (открытый шаг) – открытый шаг., стойка ноги врозь, перенос тела с одной ноги на другую
6. **curl step** (захлест)
7. **grape wine** (скрестный шаг в сторону)
8. **V – step** – шаг правой вперед-всторону, то же левой, шагом правой, левой вернуться
9. **knee up** – подъем колена вверх
10. **kick** – Махи ногами (мах, бросок в любом направлении вперед, в сторону, назад не выше 90%)
11. **heel touch**- касание пола пяткой
12. **cross step** скрестный шаг с перемещением вперед
13. **lunge** – выпад
14. **mambo** – вариация танцевального шага мамбо.

Тема 30-41. Классическая аэробика

Освоение упражнений общего воздействия, с повышенными энергозатратами: интенсивные упражнения в устойчивом ритме (под музыку) с движениями руками, туловищем, ногами; упражнения танцевального характера. Овладение техникой составления связок и комбинаций.

Ознакомление с травмоопасными упражнениями. Овладение указаниями, командами и символами – жестами, используемыми в аэробике

Тема 42-53. Степ-аэробика

Ознакомление с травмоопасными упражнениями на степ-платформе. Ознакомление с различными подходами к степ-платформе. Основные исходные позиции. Овладение техникой основных шагов на занятиях по степ-аэробике.

Тема 54-65. Фитбол- аэробика

Освоение техники базовых шагов фитбол-аэробики:

- 1. Приставной шаг (step-touch).** И.п.- сидя на фитболе, ноги вместе, колени над стопами, угол между туловищем, бедрами и коленями составляет 90-100 градусов. Приставные шаги в сторону, по квадрату, с поворотом направо, налево, кругом;
- 2. Шаг-касание (touch-step).** И.п.- то же, отведение ноги в сторону (вперед) – на носок;
- 3. Марш (march).** И.п.- то же, ходьба на месте с продвижением вперед, назад, по диагонали, ходьба с пружинным движением. Ходьба с поворотом направо (налево), кругом, полный круг;
- 4. Твист (twist).** И.п.- то же, прыжки на двух ногах со скручиванием бедер;
- 5. Прыжок ноги врозь-вместе (jumping-jach).** И.п.- то же, прыжок ноги врозь-вместе;
- 6. Выпад (lunge).** И.п.- то же, выпады вперед, в сторону, назад, по диагонали. Одна нога перемещается вперед, другая назад. Тяжесть тела распределяется одинаково на обе ноги;
- 7. Махи ногами (kick).** И.п.- то же, сгибание ноги вперед, в сторону, по диагонали, поднятие колена на уровне горизонтали или выше;
- 8. Подъём колена вверх (knee up, kneelift).** Сгибание ноги вперед, в сторону, по диагонали, поднятие колена на уровне горизонтали или выше.

Тема 66-77. Танцевальная аэробика

Овладение широким диапазоном танцевальных средств – в стиле фанданс, хип-хопа и латина.

Освоение техники основных базовых танцевальных шагов:

**Календарно-тематическое планирование
1-4 класс**

№	Тема	Содержание	Уч. часы
1.	ТБ, введение в образовательную программу.	Правила техники безопасности нахождения и занятия в зале аэробики, правила поведения на занятиях, Ознакомление обучающихся с планом занятий, пояснение основных понятий аэробики.	1
2 - 4	Начальная диагностика	Начальная диагностика ЗУН по контрольным упражнениям. Диагностика уровня воспитанности (Нормативы ОФП. Психологические тесты	3
5 - 6	Гигиена спортивных занятий.	Инструкция для занимающихся аэробикой (требования к местам занятий, оборудованию и инвентарю, к одежде занимающихся, к причёске, правила поведения после занятий)	2
7 - 9	Виды аэробики. Разновидности танцевальной аэробики.	Виды аэробики: классическая, танцевальная, оздоровительная, степ-аэробика, аква-аэробика и др; их характеристика. Разновидности танцевальной аэробики: Фанк-аэробика, хип-хоп, латино, сити-джэм, афро-аэробика и др. Краткая характеристика.	3
10 - 12	Элементы строевой подготовки	Отработка выполнения элементов строевой подготовки (строй, шеренга ,перестроения и т.д.)	3
13 - 14	Общеразвивающие упражнения для рук	Повторение техники выполнения упражнений для рук без предмета.	2
15 - 16	Общеразвивающие упражнения для ног.	Повторение общеразвивающих упражнений для ног без предмета. Ознакомление детей с упражнениями для ног с предметом.	2
17 - 20	Общеразвивающие упражнения для шеи и спины.	Повторение техники выполнения упражнений для туловища, шеи и спины.	4
21 - 24	Базовые шаги и связки аэробики	Техника выполнения базовых шагов и связок аэробики.	4

25 - 27	Упражнения на развитие осанки	Повторение техники выполнения упражнений на развитие осанки.	3
28 - 29	Упражнения на развитие гибкости	Повторение техники выполнения упражнений на развитие гибкости	2
30 - 33	Базовые шаги и связки аэробики	Техника выполнения базовых шагов аэробики	4
34 - 36	Базовые шаги и связки аэробики	Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики в среднем темпе. Влияние занятий аэробикой на различные системы организма.	3
37 - 39	Базовые шаги и связки аэробики	Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики.	3
40 - 41	Базовые шаги и связки аэробики	Закрепление базовых шагов. Запрещённые упражнения на занятиях аэробикой. Простейшие музыкальные композиции	2
42 - 43	Упражнения на развитие осанки	Повторение техники выполнения упражнений на развитие осанки.	2
44 - 45	Упражнения на развитие гибкости	Повторение техники выполнения упражнений на развитие гибкости	2
46 - 49	Комплекс танцевальной аэробики	Разучивание комплекса из выученных базовых шагов аэробики. Коррекция осанки	4
50 - 51	Стретчинг	Упражнения на растяжку мышц ног	2
52 - 53	Фит-бол аэробика	Техника безопасности при проведении занятий на фитболах. Санитарно-гигиенические требования к местам занятий, к одежде занимающихся.	2
54 - 57	Фит-бол аэробика Йога	Влияние фитбол-аэробики на развитие и состояние органов и систем, их значение для выполнения упражнений аэробики Знакомство с мячом. Обучение седу на мяче, прыжки на мяче.	4
58 - 59	Фит-бол аэробика	Ознакомление с основными исходными положениями фитбол – аэробики и дыхательной гимнастики.	2
60 - 64	Фит-бол аэробика Йога	Разучивание основных исходных положений фитбол – аэробики и дыхательной гимнастики.	5
65 - 66	Коррекционные упражнения	Упражнения лечебной физической культуры, направленные на профилактику и коррекцию	2

		различных заболеваний. Профилактика плоскостопия	
67 - 68	Фит-бол аэробика	Закрепление связок и базовых шагов аэробики используемых в фитбол-аэробике	2
69 - 71	Йога Коррекционные упражнения	Комплекс детской йоги Дыхательные гимнастика Стрельниковой	3
72 - 73	Фит-бол аэробика	Разучивание гимнастических упражнений, используемых в занятиях фитбол-аэробикой	2
74 - 76	Коррекционные упражнения	Релаксация Джекобсона	3
77 - 79	Фит-бол аэробика	Закрепление гимнастических упражнений, используемых в занятиях фитбол-аэробикой	3
80 - 83	Партерная гимнастика Стретчинг	Упражнения на развитие осанки, гибкости	4
84 - 86	Повторение элементов строевой подготовки	Отработка выполнения элементов строевой подготовки (строй, шеренга ,перестроения и т.д.)	3
87 - 89	Общеразвивающие упражнения для рук Стретчинг	Повторение техники выполнения упражнений для рук без предмета. Упражнения на развитие осанки, гибкости	3
90 - 93	Общеразвивающие упражнения для ног. Коррекционные упражнения	Повторение общеразвивающих упражнений для ног без предмета. Ознакомление детей с упражнениями для ног с предметом	4
94 - 97	Общеразвивающие упражнения для шеи и спины. Йога	Повторение техники выполнения упражнений для туловища, шеи и спины. Комплекс детской йоги	4
98 - 99	Стретчинг	Упражнения на развитие осанки, гибкости	2
100 - 103	Стили танцевальной аэробики Ору для рук. ОРУ для ног.	Подробное ознакомление со стилями танцевальной аэробики; их сходство и различия ; история возникновения, техника выполнения.	4
104 - 107	Знакомство с разновидностями и	«Мамбо», «Танец живота» Профилактика плоскостопия,	4

	направлениями в фитнесе: Коррекционные упражнения	дыхательная гимнастика	
108 - 110	Знакомство с разновидностями и направлениями в фитнесе: Коррекционные упражнения	«Латино», «Тай - бо.» Релаксация	3
111 - 114	Танцевальная композиция	Составление и совершенствование итоговой музыкальной композиции из изученных упражнений	4
115 - 117	Силовые упражнения для рук	Техника выполнения силовых упражнений для рук с гантелями.	3
118 - 120	Силовые упражнения для ног	Техника выполнения силовых упражнений для ног.	3
121 - 124	Силовой комплекс для укрепления мышц живота	Техника выполнения силовых упражнений для мышц брюшного пресса.	4
125 - 127	Силовой комплекс для укрепления мышц спины	Техника выполнения силовых упражнений для мышц спины.	3
128 - 131	Танцевальная композиция самостоятельная подготовка в парах	Самостоятельная итоговая композиция из изученных упражнений в паре.	4
132 - 134	Танцевальная композиция самостоятельная подготовка индивидуально.	Самостоятельная композиция из изученных упражнений.	3
135 - 138	Пилатес.	Происхождение направления.	
139 - 142	Пилатес .	Комплекс основных упражнений 1 уровень.	
143 - 144	Контрольный урок.	Диагностика.	

**Календарно – тематическое планирование
5 - 9 класс**

№	Тема	Содержание	Уч. часы
----------	-------------	-------------------	-----------------

1 - 2	ТБ, введение в образовательную программу.	Правила техники безопасности нахождения и занятия в зале аэробики, правила поведения на занятиях, Ознакомление обучающихся с планом занятий, пояснение основных понятий аэробики.	2
3 - 6	Начальная диагностика	Начальная диагностика ЗУН по контрольным упражнениям. Диагностика уровня воспитанности (Нормативы ОФП. Психологические тесты	4
7 - 8	Гигиена спортивных занятий.	Инструкция для занимающихся аэробикой (требования к местам занятий, оборудованию и инвентарю, к одежде занимающихся, к причёске, правила поведения после занятий)	2
9 - 12	Виды аэробики. Разновидности танцевальной аэробики.	Виды аэробики: классическая, танцевальная, оздоровительная, степ-аэробика, аква-аэробика и др; их характеристика.	4
13 - 14	Разновидности танцевальной аэробики	Разновидности танцевальной аэробики: Фанк-аэробика, хип-хоп, латино, сити-джэм, афро-аэробика и др. Краткая характеристика.	2
15 - 16	Силовые упражнения для рук	Техника выполнения силовых упражнений для рук с гантелями.	2
17 - 18	Силовые упражнения для ног.	Техника выполнения силовых упражнений для ног в партере	2
19 - 20	Базовые шаги и связки аэробики	Техника выполнения базовых шагов и связок аэробики.	2
21 - 22	Стрейчинг	Разучивание техники выполнения Упражнения на развитие гибкости	2
23 - 26	Базовые шаги и связки аэробики	Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики с движениями рук.	4
27 - 28	Упражнения на развитие осанки	Повторение техники выполнения упражнений на развитие осанки.	2
29 - 30	Стрейчинг	Техники выполнения упражнений на развитие гибкости	2
31 - 32	Упражнения на развитие осанки	Повторение техники выполнения упражнений на развитие осанки.	2

33 -36	Базовые шаги и связки аэробики	Соединение и комбинирование базовых и альтернативных шагов. Составление музыкальных композиций.	4
37 - 39	Базовые шаги и связки аэробики	Отработка и совершенствование музыкальных композиций с движениями рук.	3
40 - 41	Базовые шаги и связки аэробики	Изменение темпа при выполнении музыкальных композиций (ускорение, замедление).	2
42 - 43	Упражнения на развитие осанки	Повторение техники выполнения упражнений на развитие осанки.	2
44 - 46	Базовые шаги и связки аэробики	Изменение геометрии движения: движение с продвижением вперед или назад, с разворотом. Составление музыкальной композиции.	3
47	Стрейчинг	Повторение техники выполнения упражнений на развитие гибкости	1
48 - 50	Базовые шаги и связки аэробики	Изменение геометрии движения: движение по треугольнику, диагонали. Составление музыкальной композиции, усложнение	3
51	Стрейчинг	Упражнения на растяжку мышц ног	1
52 - 53	Силовые упражнения для мышц рук	Техника выполнения силовых упражнений для рук с гантелями.	2
54 - 55	Танцевальные связки аэробики	Изменение геометрии движения: движение по квадрату. Составление музыкальной композиции	2
56	Йога	Нетрадиционный метод оздоровления организма	1
57 - 58	Комплекс танцевальной аэробики	Отработка и совершенствование музыкальной композиции.	2
59	Стрейчинг	Техника упражнений на растягивание	1
60 - 61	Силовые упражнения для рук	Добавление силовых элементов. Упражнения для мышц рук с гантелями. Базовые элементы и их разновидности (средний темп).	2
62 - 64	Йога Коррекционные упражнения	Комплекс йоги Дыхательные гимнастика Стрельниковой	3

65 - 66	Силовые упражнения Упражнения на развитие осанки	Для мышц ног Повторение техники выполнения упражнений на развитие осанки.	2
67	Стрейчинг	Техника упражнений на растягивание	1
68 - 70	Танцевальные связки аэробики	Изменение геометрии движения: движение по треугольнику, диагонали.	3
71 - 72	Танцевальные связки аэробики	Составление музыкальной композиции, усложнение координации за счет добавления движений руками.	2
73 - 74	Йога	Комплекс йоги	2
75 - 76	Танцевальная аэробика.	Постановка танцевальной композиции из изученных ранее базовых связок в паре	2
77 - 78	Танцевальная аэробика	Постановка танцевальной композиции из изученных ранее базовых связок индивидуально	2
79	Постановка танцевальной композиции в стиле «Латино»	Знакомство с элементами танцевальных стилей «Латино»	1
80 - 81	Постановка танцевальной композиции в стиле «Латино»	Отработка элементов «латино».	2
82 - 83	Постановка танцевальной композиции в стиле «Латино»	Постановка танцевальной композиции в стиле «Латино»	2
84 - 85	Постановка танцевальной композиции в стиле «Тай-бо»	Знакомство с разновидностями и направлениями в фитнесе: Тай - бо.	2
86 - 89	Постановка танцевальной композиции в стиле «Тай -бо»	Отработка и совершенствование танцевальной композиции Тай-бо.	4
90 - 91	Пилатес.	Происхождение стиля «Пилатес»	2
92 - 93	Пилатес.	Техника выполнений базовых упражнений 2 уровня.	2

94	Степ	Что такое степ?	1
95 - 96	Степ - аэробика	Что такое степ аэробика? Происхождение.	2
97 - 99	Степ - аэробика	Техника выполнения базовых шагов	3
100 - 102	Степ – аэробика	Техника выполнения шагов продвинутой уровень.	3
103 - 105	Пилатес	Техника выполнения упражнений 3 уровень	3
106 - 107	Силовой пилатес	Техника выполнения упражнений Силовой характер.	2
108 - 111	Фитбол аэробика	Закрепление связок и базовых шагов аэробики используемых в фитбол-аэробике	4
112 - 113	Стрейчинг	Повторение комплексов упражнений	2
114 - 115	Партерная гимнастика	Упражнения на развитие осанки, гибкости	2
116 - 117	Коррекционные упражнения	Релаксация Джекобсона	2
118 - 119	Хип – хоп.	Базовые движения.	2
120 - 121	Хип – хоп.	Основные движения	2
122 - 123	Хип - хоп	Базовые связки.	2
124 - 125	Строевая подготовка.	Перестроения из колонн в круг.	2
126 - 127	Йога	Комплекс упражнений из йоги.	2
128 - 129	Строевая подготовка	Различные перестроения.	2
130 - 131	Повторение степ - аэробика.	Функциональные связки. На 64 счета.	2
132 - 134	Повторение фит – бол аэробика.	Функциональные связки. На 64 счета.	3
135 - 137	Повторение направление «Латина»	Функциональные связки.	3
138 - 139	Смешанный урок.	Йога, Пилатес, Степ – аэробика.	2
140 - 143	Диагностика	Диагностика ЗУН по контрольным упражнениям. Диагностика уровня	4

		воспитанности (Нормативы ОФП. Психологические тесты	
144	Итоговое занятие	Подведение итогов.	1

Методические рекомендации

Разработанная программа предусматривает изучение учебного материала по степени координационной сложности. Начинается обучение с показа и объяснения наиболее простых упражнений локального характера. Постепенно усложняя комплекс, переходим к разучиванию более трудных движений, которые вовлекают в работу несколько суставов и групп мышц, частей тела. Показ и объяснения не должны носить слишком длительный характер разучивания, так как это снижает эффективность и интерес к занятиям. Лучше показать движения и сделать акцент на правильной технике их выполнения, чем затрачивать дополнительное время на обучение.

Зачётные требования

Практическая часть зачётных требований состоит из разделов:

1. Специальная физическая подготовка – согласно вариативной части программы по оздоровительной аэробике.
2. Техническая подготовка: выполнение музыкальных композиций на учебных занятиях .

Список литературы

1. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: Учебное пособие для студентов вузов физической культуры / Под. ред. Е. Б. Мякинченко, М. П. Шестаковой. М.: СпортАкадемПресс, 2002.
2. Базовая аэробика в оздоровительном фитнесе: уч. пособие / Планета фитнес. – М.: ООО УИЦ ВЕК, 2006. – 72 с.
3. Буц, Л.М. Для вас девочки/ Л.М. Буц – М. Физкультура и спорт. – 1988 г.
4. Довыдов, В.Ю., Коваленко, Т.Г., Краснова, Г.О. Методика преподавания оздоровительной аэробики/ Довыдов В.Ю., Коваленко Т.Г., Краснова Г.О. – Волгоград: Изд-во Волгогр. гос. ун-та. – 2004 г.
5. Иванова О.А., Дикаревич Л.М. Аэробика плюс сила и гибкость: физкультура для всех // Здоровье. 1993. № 1. С. 42–43.
6. Крючек, Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий / Е.С. Крючек . – М.: Терра-Спор, Олимпия Пресс, 2001. – 64с.
7. Прокопов, К.М. Клубные танцы: она / К.М. Прокопов – М. Аст. – 2005 г.

8. Рукабер, Н.А. Программа по спортивной аэробике / Н.А.Рукабер – М. Физкультура и спорт. – 1994 г.
8. 15. Юсупова Л.А., Миронов В.М. Аэробика: учебно-методическое пособие / БГУФК. – Мн: БГУФК, 2005. – 100 с.