Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 1 п. Восточный

Представлено
Педагогическим советом
МБОУ СОШ № 1 п. Восточный
протокол № 1 от 28.08.24

Утверждаю:
директор МБОУ СОШ № 1 п. Восточный
_____ / А.Р. Хисамудинов
приказ № 166 от 05.09.2024

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «фитнес - аэробика»

Направленность: физкультурно-спортивная

уровень базовый

Срок реализации: 1 год

Возраст обучающихся: 14-17 лет

Учебный год: 2024/2025

Составитель
учитель физической культуры
Ячменёва Наталья Владимировна

п. Восточный
2024

Пояснительная записка

Настоящая программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению представляет собой расширенный, углубленный вариант раздела «Гимнастика» базового учебного предмета физическая культура, включает в себя обязательный минимум информации, позволяющий существенно расширить знания, умения и навыки в области физической культуры. Данная программа реализуется с учетом нормативно-правовых документов:

- Федерального закона Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 №1897;
- Письмо Департамента общего образования Минобрнауки России от 12.05.2011 года № 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования»;
- Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы «Санитарно-эпидемиологические требования к учреждениям дополнительного образования (СанПиН 2.4.2. 2821-10), зарегистрированных в Минюсте России 3 марта 2011 г.
- Концепции духовно-нравственного воспитания и развития личности гражданина России (2009г).

Актуальной проблемой в настоящее время является сохранение, укрепление здоровья учащихся, формирование у них ценности здоровья и здорового образа жизни. Одним из путей решения данной проблемы являются занятия по оздоровительной аэробике, «Здоровый человек встречает меньше преград на дороге, ведущей к счастью. Чтобы не оступиться в пути, он должен быть обучен».

Современная оздоровительная аэробика - это очень динамичная структура, основанная на различных направлениях аэробики. Основным средством являются физические упражнения, вспомогательными - гигиенические факторы.

Оздоровительная аэробика является сегодня лидером мирового спортивного движения, развивает двигательную подготовленность учащихся. Разнообразие и постоянное обновление логически выстроенных, научно обоснованных программ, высокий эмоциональный фон занятий благодаря музыкальному сопровождению позволяет удерживать высокий рейтинг в борьбе за здоровье, и позволяет оставаться бодрым и энергичным в течение всего дня, легко переносить нагрузки и производить широкий круг физических действий.

Практическая значимость программы по оздоровительной аэробике состоит в систематическом применении продолжительных, умеренных по интенсивности упражнений с регулируемой физической нагрузкой, способствующих укреплению здоровья.

Занятия оздоровительной аэробикой ориентированы на то, чтобы заложить в учащихся стремление к самоанализу, самооценке, самосовершенствованию.

Движение в этом направлении сделает физическую культуру средством непрерывного совершенствования личности.

Данная программа рекомендована для учащихся общеобразовательных учреждений.

Новизна заключается в том, что она включает новое направление в спорте; оздоровительную аэробику, в основе которой лежат двигательные действия, поддерживающие на определенном уровне работу сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем.

Основная направленность программы формирование ценностного отношения к своему здоровью, сбережение и укрепление здоровья, формированию знаний и умений в области оздоровительной аэробики, которая заняла прочную лидирующую позицию среди подавляющего большинства видов оздоровительных занятий.

Цель курса

Мотивация к здоровому образу жизни учащихся посредством освоения основ содержания оздоровительной аэробики, расширение, углубление базовых знаний по предмету «Физическая культура», умения снимать утомление, вызванное учебной деятельностью, а также содействовать самореализации и самосовершенствованию, развитию физических, интеллектуальных и нравственных качеств личности.

Задачи курса:

- формирование знаний об оздоровительной аэробике, отражающих ее социокультурные, психолого-педагогические и медико-биологические основы;
- совершенствование навыков базовых элементов оздоровительной аэробики, их вариативного использования в самостоятельных учебных занятиях;
- расширение двигательного опыта посредством усложнения ранее освоенных упражнений и овладение новыми движениями с повышенной координационной сложностью;
- формирование навыков и умений в выполнении, аэробики различной педагогической направленности, связанных с профилактикой нарушения здоровья, эстетической коррекцией телосложения, правильной осанки и культурой движений;
- формирование практических умений, необходимых в организации и проведении самостоятельных занятий;
- формирование представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовленности;
- расширение функциональных возможностей систем организма, повышение его адаптивных свойств за счет направленного развития основных физических качеств и способностей;
- закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- воспитание морально-волевых, эстетических качеств;
- формирование музыкально-двигательных навыков и умений.

Сформулированные цели и задачи базируются на требованиях обязательного минимума содержания образования по физической культуре и отражают основные направления педагогического процесса по развитию физической культуры личности: теоретической, практической и физической подготовке учащихся.

Обучающиеся в процессе всего занятия регулярно получают необходимые теоретические сведения, которые формируют у них сознательное отношение к тому, чем они занимаются, а также к самому себе, своему телу и своему здоровью. На каждом занятии решаются оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи. Для успешной реализации программы учитель анализирует и подбирает те упражнения, связки, которые необходимы для решения поставленных задач.

Программа по оздоровительной аэробике основана на сочетании ритмичной, эмоциональной музыки и танцевального стиля, что делает занятия привлекательными. Занятия аэробикой дают возможность гармонично сочетать упражнения для развития таких качеств, как выносливость, координация движений, сила и гибкость.

Структура программы

Данная программа предполагает ее реализацию в пределах 102 часов (3 часа в неделю) в год (согласно учебно-тематическому плану).

Основанием для разработки данной программы может служить:

- интерес учащихся;
- материально-технические условия образовательного учреждения;
- публикации подобных программ в спортивных журналах и газете «Спорт в школе»;
- различные семинары по оздоровительной аэробике.

Данная программа отличается от других программ тем, что занятия проходят по нескольким видам оздоровительной аэробики (базовая аэробика, степ-аэробика, фитбол-аэробика, танцевальная аэробика, аэробика с элементами боевых видов спорта, виды аэробики с силовой направленностью, стретчинг).

Программа реализуется в 4 этапа.

1-й этап - базовый этап

На этом этапе учащиеся овладевают базовыми двигательными действиями оздоровительной аэробики, узнают общие понятия об «оздоровительной аэробике», классификации видов аэробики, основы физиологического воздействия на организм, обучаются технике выполнения партерных упражнений, правилам составления соединений и комбинаций двигательных действий, интенсивность нагрузки 60-70 % от МПК.

2-й этап - стабилизация базового этапа

Учащиеся совершенствуют базовые двигательные действия, выполняют партерные упражнения с отягощением (интенсивность нагрузки 70-80 % от МПК), узнают основы управления группой в оздоровительной аэробике, самостоятельно составляют соединения и комбинации двигательных действий и умеют проводить занятия.

3-й этап - совершенствование базовых двигательных действий

Обучающиеся повторяют и усложняют упражнения на координацию базовых двигательных действий, интенсивность нагрузки в начале этапа 60-65 %, затем

увеличивается до 75 % от МПК, (так как был перерыв в занятиях, каникулы), усложняются партерные упражнения и стретчинг; умеют использовать жестикулярно - мимические и моторные средства общения, правильно называть и показывать упражнения, а также объяснять технику их выполнения, обладают достаточным уровнем физической подготовленности.

4-й этап - целенаправленное формирующее воздействие на умения и навыки. Обучающиеся овладевают правильной техникой базовых двигательных действий оздоровительной аэробики, повышают уровень физической подготовленности, проводят целиком и частично занятия «вживую» под музыкальную фонограмму (разминку, аэробную часть, заминки, стретчинг и силовой партерный тренинг), четко подают команды и распоряжения, при необходимости осуществляют подсчет, помогают устранить ошибки, оказывают методическую помощь друг другу по ходу занятия. Занимающиеся пробуют себя в качестве инструктора по оздоровительной аэробике.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Основы знаний

История и развитие аэробики. Классификация видов оздоровительной аэробики.

Анатомические основы знаний: телосложение человека, конституциональные типы женщин, пропорции. Факторы, определяющие тканевой рельеф тела: скелетная мускулатура, мышечная масса тела, подкожно жировой слой.

Мышечный аппарат человека. Основные мышечные группы, определяющие рельеф тела: мышцы плечевого пояса и рук, туловища, мышцы тазового пояса, мышцы ног. Осанка, типы сколиозов и факторы, влияющие на характер изменения осанки. Массаж и самомассаж.

Физиологические основы знаний: важнейшие системы организма и их функции: сердечно-сосудистая система, дыхательная система, нервная система, эндокринная система, система пищеварительных и выделительных органов. Техника измерения пульса, определение целевых зон пульса. Энергетические системы организма. Профилактика сердечно-сосудистой и дыхательной системы посредством оздоровительной аэробики.

Питание. Основные группы пищевых продуктов. Роль основных компонентов питания: белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных солей; водный обмен в организме. Значение диетического питания. Биохимические процессы при сгорании жира. Взаимосвязь питания с физическими нагрузками. Значение питьевого режима на занятиях.

Профилактика и оказание неотложной помощи. Травмоопасные упражнения и уменьшение риска получения травм. Воздействие температуры окружающей среды на организм человека. Основные мероприятия по профилактике травматизма при занятиях аэробикой. Признаки утомления при физических нагрузках и оказание первой помощи. Дневник самоконтроля.

Физические способности человека. Пять основных физических качеств человека: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость. Упражнения для развития физических качеств. Упражнения для развития психомоторных качеств и функциональных способностей: упражнения на ориентировку в пространстве и времени, управление вниманием, совершенствование вестибулярной устойчивости, быстроты реакции на движущий объект, мышечного чувства.

Развитие физических качеств

Развитие гибкости - стретчинг, заминка. Развитие силовой способности и силовой выносливости - партерные упражнения.

Развитие выносливости - аэробная серия.

Координационные способности - разминка и аэробная часть комплекса, упражнения направлены на переключения с одних связок на другие.

Методика и технология проведения занятий оздоровительной аэробикой. Перечень упражнений, рекомендуемых для использования в уроке аэробики. Термины основных шагов и их разновидностей, используемые в аэробике. Структура занятий и двигательных действий в оздоровительной аэробике. Общие принципы построения занятия. Методы создания соединений и комбинаций. Методы и методические приемы обучения упражнениям оздоровительной аэробики.

Таблица названий шагов в аэробике

№ п/п	Название шага	Выполнение шага
1.	Степ-тач	Приставной шаг. Выполняется на 2 счета. «1» - шаг в сторону (назад или вперед), тяжесть тела распределяется на обе ноги. «2» приставить другую ногу на носок
2.	Опен-степ	Выполняется на два счета. «1» - перенести тяжесть тела на одну ногу, колено полусогнуто, но без дополнительного приседания, пятка на полу. «2» - носок свободной ноги «давит» на пол, притопывает
3.	Ви-степ	«1» - с пятки шаг вперед - в сторону с одной ноги. «2» - продолжить аналогичное движение с другой ноги
4.	Кёл	Из положения ноги врозь (чуть шире плеч) на счёт следует перенести тяжесть тела на правую ногу (колено при этом чуть согнуто) - «1». На счёт «2» левая нога сгибается назад таким образом, чтобы пятка прикоснулась к ягодице
5.	А-степ	Выставление ноги на пятку. Выполняется на два счета. В исходном положении обе ноги полусогнуты. «1» - одна нога выставляется вперед или по диагонали вперед на пятку (разгибая колено). «2» - вернуться в исходное положение
6.	Кросс	Выполняется на 4 счета. «1» - шаг правой вперед. «2» - перекрестный шаг левой ногой перед правой. «3» -шаг правой назад. «4» - шагом левой ноги назад вернуться в исходное положение
7.	Греп-вайн	Выполняется на 4 счета. «1» - шаг правой в сторону. «2» - шаг левой вправо сзади (перекрестно). «3» - шаг правой в сторону. «4» - приставить левую ногу к правой
8.	Мамба	Выполняется на 4 счета. «1» - шаг одной (правой) ногой на месте. «2» - небольшой шаг другой ногой (левой) вперед

		(тяжесть тела на ногу полностью не переносить). «3» - перенести тяжесть тела на правую ногу и встать на нее. «4» - вернуться в исходное положение

Таблица хореографических терминов

№ п/п	Название шага	Выполнение шага
1.	Аллонже, Аллонди	Удлиненная позиция руки, закругленная позиция руки
2.	Релеве	Поднимание в стойку на носках и опускание в и. п.
3.	Батман жете	Нога из позиции, скользя по полу приподнимается(25 градусов) над полом, затем возвращается в и. п.
4.	Деми плие	полуприсед
5.	Батман тандю	Нога из позиции, на вытянутую стопу и носок, скользя по полу отводится вперед, в сторону, назад затем возвращается в и. п.
6.	Боди Ролл	Наклоны торса, связанные с поочередным перемещением центра корпуса во фронтальной плоскости
7.	Ронд де жанд партер	Круговое движение носком по полу; Ан деор наружу, Ан дедан- внутрь.
8.	Пор де бра	Положения рук (удлиненная или закругленная позиция поз) с участием наклоном и поворотов головы, а так же перегибаний корпуса.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса

Программа по внеурочной деятельности «Оздоровительная аэробика» способствует формированию личностных, регулятивных, познавательных и коммуникативных учебных действий.

В сфере личностных универсальных учебных действий будет формироваться:

- установка на здоровый образ жизни;
- ориентация в нравственном содержании и смысле, как собственных поступков, так и поступков окружающих людей в игровой деятельности;
- знание моральных норм на занятиях фитнесом и ориентации на их выполнение.

В сфере познавательных универсальных учебных действий будут являться умения:

- осуществлять поиск информации о здоровом образе жизни, оздоровительной аэробике;
-ориентироваться в понятиях «здоровый образ жизни», «фитнес», характеризовать значение занятий по оздоровлению;
- раскрывать понятия: корригирующая гимнастика, дыхательная гимнастика, стрейчинг;
- ориентироваться в видах гимнастики;
- характеризовать роль и значение занятий с оздоровительной направленностью в режиме труда и отдыха;
- планировать и корректировать физическую нагрузку в зависимости от индивидуальных особенностей, состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности.

В сфере регулятивных универсальных учебных действий будут являться умения:
- организовывать места занятий физическими упражнениями с музыкальным сопровождением;
- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий;
- оценивать правильность выполнения действия;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей;
- проявлять инициативу в творческом сотрудничестве при составлении комплексов упражнений;
-организовывать и проводить занятия.

В сфере коммуникативных универсальных учебных действий обучающиеся научатся:
-учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
-договариваться и приходить к общему решению в работе по группам, микрогруппам, парам;
-осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь при проведении диагностики;
- задавать вопросы, необходимые для выполнения заданий творческого характера в составлении комплексов упражнений.

Методы обучения

Организационно-методические формы обучения и проведения занятий в оздоровительной аэробике включают приведенную ниже последовательность освоения материала:

1) двигательные действия - это упражнения (повторение однотипных движений, возможно образование серии из этих движений);

2) соединения (последовательное выполнение различных двигательных действий);

3) комбинация (состоит из нескольких соединений, выполняемых в одну и другую сторону);

4) части комплекса (определенное количество комбинаций);

5) комплекс упражнений оздоровительной аэробики.

Изучение базового движения может осуществляться несколькими методами: словесным, показа, целостного разучивания упражнения и методом расчлененного разучивания упражнения. Оздоровительная аэробика - это такой вид деятельности, когда преподаватель организует процесс, что называется, «вживую», поэтому и требования к показу здесь особые. Во-первых, широко используется зеркальный показ, а также показ спиной к занимающимся. Во-вторых, используется так называемый акцентируемый показ отдельных фаз движения. Показ обязательно сопровождается подсчетом и методическим комментарием. При этом необходимо осуществлять визуальный контроль за занимающимися, что, кроме правильности обучения, обеспечит еще и безопасность на занятиях.

Способы оценивания уровня достижений обучающихся

Критериями оценки являются качественные и количественные показатели.

Качественные показатели успеваемости - это степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности.

Количественные показатели успеваемости - это сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся обычно из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости.

На основании тестирования в относительно короткие сроки можно получить важную информацию о состоянии здоровья, планировать подходы, определять стратегию и тактику его улучшения. На занятиях оздоровительной аэробики в конце каждой четверти производятся измерения физической подготовленности: прыжок в длину с места, наклон вперед из положения стоя или лежа, сгибание рук в упоре лежа, сгибание рук в упоре на согнутых коленях, поднимание туловища из положения лежа с согнутыми коленями, бег 1км, 30м и измерения показателей физического развития (антропометрические данные). Все результаты заносятся в паспорт двигательной подготовленности учащегося, где можно наглядно проанализировать уровень их развития. Полученные данные заносятся в компьютер, после чего выводится диаграмма, на которой наглядно виден мониторинг уровня физической подготовленности и физического развития учащихся.

Итоговый контроль проводится в конце курса. Он организуется в форме экзамена – защита самостоятельного занятия «вживую» под музыкальную фонограмму.

Требования к уровню подготовки

В результате прохождения программного материала обучающийся

Знает:

- особенности физического, психического, социального, духовного здоровья и пути его сохранения;
- особенности оздоровительной аэробики и ее влияние на здоровье.

Понимает:

- принципы и ценности культуры здоровья;
- персональную ответственность за свое здоровье, здоровый образ жизни;
- значение гигиены и закаливания;
- особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями;

- влияние занятий оздоровительной аэробикой на работу сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем.

- особенности планирования занятий оздоровительной аэробикой и контроля за их эффективностью;

- особенности организации и проведения индивидуальных занятий по оздоровительной аэробике;

- особенности развития физических качеств на занятиях аэробикой;

- особенности содержания и направленности различных видов аэробики.

Умеет:

- использовать знания о своих индивидуальных особенностях и склонностях для углубленного освоения оздоровительной аэробики;

- оценивать эффективность и корректировать свою деятельность; контролировать физические и умственные нагрузки, основываясь на показателях функционирования систем организма и индивидуальных особенностях;

- составлять индивидуальные комплексы и программы занятий по оздоровительной аэробике для поддержания хорошего физического состояния;

- рационально регулировать мышечные напряжения и расслабления, точно выполнять движения по параметрам пространства, времени и усилия;

- самостоятельно строить тренировочные занятия по оздоровительной аэробике с учетом своих возможностей и жизненных планов;

- противостоять психической агрессии.

Владеет:

- системными знаниями в области оздоровительной аэробики;

- приемами массажа и самомассажа;

- методикой и технологией проведения занятий по оздоровительной аэробике.

Обучающиеся должны проводить:

- самостоятельные занятия по оздоровительной аэробике с оздоровительно-корригирующей направленностью;

- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, осанкой;

- судейство по оздоровительной и спортивной аэробике.

Обучающиеся должны демонстрировать практические умения и навыки:

Физические способности	Физические упражнения	8-9 класс			10-11 класс		
		3	4	5	3	4	5
Скоростно - силовые	Прыжок в длину с места	160 см	170 см	180 см	160 см	175 см	185 см
Силовая выносливость	Поднимание туловища из положения лежа (1 мин)	28 раз	34 раз	36 раз	30 раз	36 раз	38-40 раз
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя (см)	12 см	14 см	20 см	13 см	15 см	22 см
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук (кол-во раз):	15 раз	20 раз	30 раз	15 раз	25 раз	40 раз

	- в упоре на коленях - в упоре лежа	11 раз	13 раз	15 раз	12 раз	17 раз	18-20 раз
Выносливость	Кроссовый бег на 1км (мин, с)	6.05	5.35	5.05	6.10	5.35	5.05
Координационные	Выполнение сложных связок, блоков и комбинаций	Оцениваются по технике владения двигательными действиями оздоровительной аэробики					

Учебно-методическое обеспечение учебного процесса

Для успешной реализации внеурочной программы необходимо наличие материально-технической базы. Наличие спортивного зала и спортивного инвентаря (мячи, скакалки, гимнастические маты).

Инвентарь и оборудование для реализации программы

№	Наименование	Ед. измерения	количество
1.	Доска информационная	штук	1
2.	Коврик гимнастический	штук	8
3.	Мат гимнастический	штук	4
4.	Музыкальный центр	штук	1
5.	Скакалка гимнастическая	штук	7
6.	Скамейка для степ-упражнений (степ- платформа)	штук	8

Учебно - тематическое планирование

Раздел программы	**Количество часов**
Правило безопасного поведения и техники безопасности	в течение года
Гимнастические упражнения (разновидности ходьбы, прыжков, бега, ОРУ без предметов и с предметами).	**20**
Упражнения общеразвивающего воздействия:	**25**
а) игровой стретчинг	5
б) суставная гимнастика	6
в) дыхательные упражнения	7
г) приемы массажа и самомассажа	3
д) упражнения на расслабление	4
Упражнения специального воздействия:	**27**
а) упражнения с мячом (броски, перекаты, ведение мяча, упражнения в парах)	3
б) основные базовые шаги фитбол – аэробики	7
в) упражнения на фитболах (комплексы упражнений с фито мячами)	17
Подвижные игры и эстафеты.	**30**
ИТОГО	**102**

Календарно-тематическое планирование

№п/п	Тема занятия	Элементы содержания	Требования к занятию	Дата проведения
1	Правила безопасного поведения и техники безопасности	Вводный инструктаж по технике безопасности. Техника безопасности в подвижных играх на материале аэробики, фитнеса, оказание первой помощи.	Познакомить обучающихся с ТБ	
2-6	Гимнастические упражнения	ОРУ, «Степ – марш» Поднимание туловища из положения лежа за 30 сек. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Развитие мышечной силы ног	
7-9	Суставная гимнастика	«Джазовая разминка» «Медузы»	Развитие подвижности различных суставов	
10-13	Дыхательная гимнастика (по Стрельниковой)	«Кошка» «Ушки» «Обнять плечи»	Усиление вентиляции и чистоты легких	
14	Упражнения с мячом	«Перекаты»	Учить перекатывать и передавать мяч в парах.	
15-24	Подвижные игры	«Подбрось - поймай» «Зеркало» «Поезд» «Быстро шагай», «Волк во рву»	Знать правила игр	
25-27	Гимнастические упражнения	«Шалунья» «Шалтай балтай» Упражнение с предметами и без них на развитие гибкости.	Развитие двигательной активности.	
28	Правила безопасного поведения и техники безопасности	Вводный инструктаж по технике безопасности. Техника безопасности в подвижных играх на материале аэробики, фитнеса, оказание первой помощи.	Познакомить обучающихся с ТБ	
29-32	Гимнастические упражнения	Прыжки на двух ногах на месте, с поворотами на 90^0, с продвижением вперёд . Упр. «Мостик», «Скамеечка»	Развитие двигательной активности	
33-35	Упражнения игрового стрет-чинга (элементы детской йоги)	«Рыбка» «Колечко» «Лягушка» «Плуг»	Растяжение и укрепление мышц ног, спины.	
36-37	Упражнения на расслабление	«Медузы» «Шалтай – Болтай»	Расслабление мышц	

38	Упражнения с мячом	«Жонглирование мячом»	Развитие ловкости, координации движений, мелкой моторики рук и укрепление мышц пальцев.
39-48	Эстафеты с мячом	Разнообразные сочетания бросков, перекатов, передач	
49-51	Дыхательная гимнастика по К.Т.Бутейко	«Гуси шипят» «Партизаны»	Развитие продолжительности выдоха
52-55	Гимнастические упражнения	Ходьба по наклонной гимнастической скамейке, лазание по гимнастической лестнице (до 8 ступенек). «Деревца», «Зарядка лыжника»	Развитие координации движений.
56-59	Суставная гимнастика	«Танго сидя» Танец «трамилин»	Развитие подвижности суставов позвоночного столба и силу мышц туловища.
60-63	Основные базавые шаги фитбол-аэробики	«Мячики», «На прогулку», «Скольжение»	
64-66	Приемы массажа и самомассажа	«Разотру ладошки сильно» , «Дотянись-ка»	Обучать приемам поглаживания, постукивания и растирания (самостоятельно и в парах)
67	Упражнения с мячом	«Белочка», « Не давай мяч водящему»	Совершенствование работы пальцев рук, точности движений при бросках и ловле мяча.
68-76	Упражнения на фитболах.	«Воробьиная дискотека» «Бум-бум» «Туда сюда»,»Самолётик»	Развитие подвижности суставов и закрепление навыка основного положения на мяче.
77-78	Упражнения на расслабление	«Чебурашка», «Люлька»	Расслабление мышц и восстановление дыхания.
79-81	Основные базавые шаги фитбол-аэробики	«Мячики», «На прогулку», «Скольжение»	

82-85	Гимнастические упражнения	Группировка, перекаты в группировке из положения лёжа на животе и упор стоя на коленях «Бег по кругу» «Летка – енька»	Укрепление свода стопы.
86-87	Упражнения игрового стретчинга и элементы самомассажа.	«Приветствие солнцу» (разминка детской йоги) Упражнения на развитие вестибулярного аппарата	Развитие внимания.
88-90	Дыхательные упражнения (мето дика М.Лазорева)	«Шуршащая змея». Игромассаж.	Развитие носового дыхания.
91-99	Упражнения на фитболах	Основные положения и движение руками и ногами на месте и в движении. «Часики», «Виражи», «Тачка», «Складочка»	Совершенствование основных движений рук и туловища, сидя на мяче.
100-102	Подвижные игры.	«Мой веселый звонкий мяч», «Забегалы», «Мы весёлые ребята»	Развитие координации движений.

Список литературы

1. Аэробика. Теория и методика проведения занятий. Под ред. Е. Б. Мякинченко и М. П. Шестакова.
2. Алтер М.Дж. Наука о гибкости. – 424 с.
3. Волков Л.В. Теория и методика детского юношеского спорта. 295 с.
4. Гавердовский Ю.К. Техника гимнастических упражнений. – 512 с.
5. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В.Аэробика. Теория и методика. – Т. I. – М.: ФАР, 2002. – 221 с.
6. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика. Частные методики. – Т. II. – М.: ФАР, 2002. – 211 с.
7. Лях В.Н. Координационные способности учащихся: диагностики и развитие. – 298 с.
8. Рипа М.Д., Расулов М.М., Культова И.В. Практические и методические основы кинезотерапии: учеб. пособие. – М.: ТВТ Дивизион, 2008. – 336 с.

Список Интернет-ресурсов

Официальный сайт федерации фитнеса – аэробики WWW.RTS/RU, DTC.AKADEMIC/RU