

## СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка .....	4
Учебно-тематический план для учащихся 10–11 классов (количество часов за два года обучения).....	13
Содержание программы .....	13
Общая структура занятий .....	21
<b>Содержание занятий</b>	
Двигательные упражнения.....	24
Классическая (базовая) аэробика .....	24
Фитбол-аэробика.....	27
Степ-аэробика .....	29
Танцевальная аэробика.....	33
Упражнения на полу.....	36
Восточный танец. Танец живота .....	37
Техника рук .....	42
Аэробика с элементами боевых видов спорта .....	43
Аквааэробика.....	57
Круговая тренировка в воде.....	60
Стретчинг с элементами йоги.....	61
Силовая аэробика.....	63
<b>ПРИЛОЖЕНИЯ</b> .....	64
<i>Приложение 1</i>	
Словарь необходимых терминов.....	64
<i>Приложение 2</i>	
Паспорт развития двигательных способностей (физическая подготовленность) .....	67
<i>Приложение 3</i>	
Описание техники выполнения базовых движений аэробной части класса.....	69

*Приложение 4*

Упражнения при нарушении осанки с использованием гимнастических мячей.....	71
--	----

*Приложение 5*

Базовые упражнения на занятиях аквааэробикой.....	74
---	----

*Приложение 6*

Упражнения у бортика бассейна в неглубокой воде.....	77
--	----

*Приложение 7*

Аэробика с элементами боевых видов спорта .....	82
---	----

Литература.....	83
-----------------	----