

**ОДОБРЕНА**  
решением федерального  
учебно-методического  
объединения по общему образованию  
(протокол от \_\_\_\_\_ № \_\_\_\_\_)

**ПРИМЕРНАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО  
ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»  
(МОДУЛЬ «ФИТНЕС-АЭРОБИКА»)  
ДЛЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ,  
РЕАЛИЗУЮЩИХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫ  
НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО, ОСНОВНОГО ОБЩЕГО  
И СРЕДНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

Москва – 2022

Примерная рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» (модуль «Фитнес-аэробика») для образовательных организаций, реализующих образовательные программы начального общего, основного общего и среднего общего образования разработана коллективом авторов:

Полухина Татьяна Григорьевна – президент общероссийской общественной организации «Федерация фитнес-аэробики России», кандидат педагогических наук

Малахаева Ольга Александровна – учитель физической культуры высшей квалификационной категории МБОУ СОШ № 11 г. Пушкино Московской области

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА</b>	4
Общая характеристика модуля «Фитнес-аэробика»	4
Цель и задачи изучения модуля «Фитнес-аэробика»	6
Место модуля «Фитнес-аэробика» в учебном плане	7
<b>2. ПЛАНИРУЕМЫЕ ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ МОДУЛЯ «ФИТНЕС-АЭРОБИКА»</b>	8
Планируемые личностные результаты на уровне начального общего, основного общего и среднего общего образования	8
Планируемые метапредметные результаты на уровне начального общего, основного общего и среднего общего образования	9
Планируемые предметные результаты на уровне начального общего образования	10
Планируемые предметные результаты на уровне основного общего образования	11
Планируемые предметные результаты на уровне среднего общего образования	12
<b>3. СОДЕРЖАНИЕ МОДУЛЯ «ФИТНЕС-АЭРОБИКА</b>	
<b>4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ МОДУЛЯ «ФИТНЕС-АЭРОБИКА»</b>	
<b>5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА</b>	
<b>ПРИЛОЖЕНИЯ</b>	32
Приложение 1. Комбинации классической аэробики 1-4 класс	32
Приложение 2. Комбинации степ-аэробики 1-4 класс	33
Приложение 3. Комбинации классической аэробики 5-9 класс	34
Приложение 4. Комбинации степ-аэробики 5-9 класс	35
Приложение 5. Комбинация базовых танцевальных движений хип-хопа 5-9 класс	36
Приложение 6. Комбинации классической аэробики 10-11 класс	38
Приложение 7. Комплексы и комбинации упражнений из основных движений функциональной тренировки	39
Приложение 8. Комбинации степ-аэробики 10-11 класс	41
Приложение 9. Базовые шаги и элементы фитнес-аэробики	42
Приложение 10. Стили хип-хоп	49
Приложение 11. Примерное содержание программного материала по функциональному тренингу (тренировке)	51
Приложение 12. Элементы классического экзерсиса	56
Приложение 13. Примерная методика оценивания обучающихся на уроках физической культуры	57

# 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

## Общая характеристика модуля «Фитнес-аэробика»

В настоящее время одной из актуальных социальных вопросов в Российской Федерации является охрана и укрепление здоровья подрастающего поколения. Гармоничное развитие обучающихся, всестороннее совершенствование их двигательных способностей, укрепление здоровья, воспитание устойчивого интереса и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, формирование навыков культуры здорового образа жизни, способствующих успешной социализации в жизни. Поэтому одним из важных направлений в области физического воспитания подрастающего поколения является внедрение в образовательную деятельность спортивно-ориентированных форм обучения, средств различных видов спорта, в частности фитнес-аэробики.

Одним из важных моментов совершенствования физического воспитания в общеобразовательных организациях является увеличение многообразия форм и видов физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы с обучающимися. Одной из таких форм является фитнес-аэробика, которая является новым, интересным, привлекательным как для самих обучающихся, так и для специалистов, работающих в общеобразовательных организациях.

Фитнес – один из самых молодых видов физкультурно-спортивной деятельности взрослых и детей, быстро завоевавший популярность во всем мире. Своеобразие его определяется органическим соединением спорта и искусства, единством движения и музыки.

Благодаря широкой доступности, фитнес-аэробика является эффективным средством развития массового спорта и пропаганды здорового образа жизни подрастающего поколения.

Доступность и привлекательность, высокая позитивная эмоциональность, многообразие двигательных действий, большой диапазон перечня и уровней функциональных нагрузок позволяют использовать данный вид физкультурно-спортивной деятельности, как одно из средств физического развития обучающихся в образовательных организациях. А также в сочетании с другими видами физических упражнений общефизической подготовки, фитнес-аэробика и ее элементы могут

эффективно использоваться в различных формах физического воспитания обучающихся, в том числе рекреативной и кондиционной направленности.

Применение в общеобразовательной организации методик данного вида спорта гарантирует обучающимся правильное развитие функциональных систем организма, правильную осанку, легкую походку, является отличной профилактикой сколиоза и плоскостопия, формирует у обучающихся коммуникативные навыки, морально-волевые качества, закладывает основы культуры здорового образа жизни.

Примерная рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» (модуль «Фитнес-аэробика») для образовательных организаций, реализующих образовательные программы начального общего, основного общего и среднего общего образования (далее – Модуль) реализуется в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – Закон), который действует в интересах обучающихся образовательных организаций и утверждает:

право образовательных организаций на самостоятельность в осуществлении образовательной деятельности и свободе в определении содержания образования, разработке и утверждении своих образовательных программ, выборе учебно-методического обеспечения, образовательных технологий по реализуемым ими образовательным программам (п. 1, п. 2, п. 6 п.3 ст.28 Закона);

право педагогических работников на свободу выбора и использования педагогически обоснованных форм, средств, методов обучения и воспитания, а также право на творческую инициативу, разработку и применение авторских программ и методов обучения и воспитания в пределах реализуемой образовательной программы, отдельного учебного предмета, курса, дисциплины (модуля) (п.п.2 и 3 п. 3 ст. 47 Закона).

Модуль учитывает: федеральные государственные образовательные стандарты начального общего образования, утвержденные приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 г. № 286; федеральные государственные образовательные стандарты основного общего образования, утвержденные приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 г. № 287; федеральные государственные образовательные стандарты среднего общего образования, утвержденные приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.12.2014 г. № 1645; примерную программу воспитания (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол № 2/20 от 2 июня 2020 г.) и направлен на

реализацию цели и задач Концепции преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы, утвержденной протоколом заседания коллегии Министерства просвещения Российской Федерации от 24.12.2018 г. №ПК-1вк.

Модуль разработан во исполнении перечня поручений Президента Российской Федерации по итогам заседания Совета по развитию физической культуры и спорта Пр-1919, п.3 б) «О расширении перечня видов спорта, включенных в программу учебного предмета «Физическая культура», в том числе представленных в этой программе в виде отдельных модулей.

### **Цель и задачи изучения модуля «Фитнес-аэробика»**

**Цель модуля** – формирование у обучающихся устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья и самоопределения с использованием средств фитнес-аэробики.

#### **Задачи модуля:**

всестороннее гармоничное развитие детей и подростков, увеличение объёма их двигательной активности;

освоение знаний о физической культуре и спорте в целом, истории развития фитнес-аэробики в частности;

формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами различных видов фитнес-аэробики;

воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества средствами фитнес-аэробики;

укрепление и сохранение здоровья, совершенствование телосложения и воспитание гармонично развитой личности, нацеленной на многолетнее сохранение высокого уровня общей работоспособности;

популяризация вида спорта «Фитнес-аэробика» среди детей и молодежи и вовлечение большого количества обучающихся в занятия фитнес-аэробикой;

способствовать развитию у обучающихся творческих способностей.

развитие положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к предмету «Физическая культура», удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом;

выявление, развитие и поддержка одарённых детей в области спорта.

Преимущество Модуля состоит в том, что используемые в процессе обучения технологии решают комплекс основных задач физического воспитания на ступени начального, основного общего и среднего (полного) образования:

создают оптимальные условия развития личности, обеспечивают гибкость и вариативность содержания образовательной деятельности в соответствии с индивидуальными особенностями и потребностям обучающихся;

являются эффективным средством укрепления здоровья обучающихся и подростков в общеобразовательной организации;

формируют навыки собственной безопасности и культуры поведения при занятиях физической культурой и спортом;

расширяют принцип возможности интеграции уроков физической культуры с формами дополнительного физкультурного образования на фитнес-аэробики.

### **Место модуля «Фитнес-аэробика» в учебном плане**

Модуль может реализовываться на уроках физической культуры в 1 – 4, 5 – 9 и 10 – 11 классах общеобразовательной организации в рамках рабочей программы по предмету «Физическая культура», являющейся обязательным компонентом содержательного раздела основной образовательной программы образовательной организации. Модуль также может реализовываться во внеурочное время.

При планировании занятий фитнес-аэробикой на уроках физической культуры, на уровне основного общего образования (1 -11 классы) изучение фитнес-аэробики предполагается в объеме 374 часа (по 34 часа в каждом классе).

Содержание Модуля расширяет и дополняет знания, полученные в результате освоения примерной рабочей программы учебного предмета «Физическая культура» для образовательных организаций, реализующих образовательные программы начального, основного общего и среднего (полного) образования.

Учитель физической культуры имеет возможность вариативно использовать учебный материал в разных частях урока по физической культуре и разделах примерной программы учебного предмета «Физическая культура» для образовательных организаций с выбором различных средств фитнес-аэробики, с учётом возраста и физической подготовленности обучающихся.

## **2. ПЛАНИРУЕМЫЕ ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ МОДУЛЯ «ФИТНЕС-АЭРОБИКА»**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основных образовательных программ начального общего, основного общего и среднего общего образования Федеральных государственных образовательных стандартов (Приказы Министерства просвещения Российской Федерации от 31 мая 2021 г. №286, от 17 декабря 2010 г. №1897, Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012г. №413) Модуль «Фитнес-аэробика» направлен на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Планируемые личностные результаты *на уровне начального общего, основного общего и среднего общего образования:*

воспитание патриотизма, уважения к Отечеству через знание истории и современного состояния развития фитнес-аэробики, включая региональный, всероссийский и международный уровни;

владение знаниями по основам организации и проведения занятий по фитнес-аэробике, с учетом индивидуальных особенностями физического развития и физической подготовленности;

понимание роли физической культуры и спорта в формировании собственного здорового образа жизни, как важнейшего фактора дальнейшей успешной социализации;

владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время занятий фитнес-аэробикой, а также в учебной и игровой деятельности.

владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности фитнес-аэробики;

умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре;

проявление уважительного отношения к сверстникам, культуры общения и взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности на принципах доброжелательности и взаимопомощи;

формирование готовности обучающихся к саморазвитию и самообразованию, мотивации и осознанному выбору индивидуальной траектории образования средствами фитнес-аэробикой профессиональных предпочтений в области физической культуры и спорта;

формирование навыка сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в учебной, игровой, досуговой и соревновательной деятельности, судейской практике; способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности средствами фитнес-аэробикой;

осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов средствами фитнес-аэробикой как условие успешной профессиональной, спортивной и общественной деятельности;

понимание установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Планируемые ***метапредметные результаты*** на уровне начального общего, основного общего и среднего общего образования:

умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить для себя новые задачи, акцентировать мотивы и развивать интересы своей познавательной деятельности в области фитнес-аэробики;

умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия, собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения, определять наиболее эффективные способы достижения результата;

самостоятельно оценивать уровень сложности заданий (упражнений) во время занятий различными видами фитнес-аэробики в соответствии с физическими возможностями своего организма и состоянием здоровья на настоящий момент;

умение вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

организация самостоятельной деятельности с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий по фитнес-аэробике;

способность выделять и обосновывать эстетические признаки в физических упражнениях, двигательных действиях; оценивать красоту телосложения и осанки.

Планируемые ***предметные результаты на уровне начального общего образования:***

формирование знаний истории развития фитнес-аэробики в мире и России;

формирование представлений о роли и значении занятий фитнес-аэробикой как средством укрепления здоровья, закаливания и развития физических качеств человека;

формирование навыков безопасного поведения во время занятий фитнес-аэробикой, посещения соревнований по фитнес-аэробике; правил личной гигиены, требований к спортивной одежде и обуви, спортивному инвентарю для занятий фитнес-аэробикой;

формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями физического развития и основных физических качеств;

способность анализировать технику выполнения упражнений фитнес-аэробики и находить способы устранения ошибок;

выполнение базовых элементов классической и степ-аэробики низкой и высокой интенсивности со сменой (и без смены) лидирующей ноги;

знать последовательность выполнения упражнений фитнес-аэробики;

умение сочетать маршевые и лифтовые элементы; основные движения при составлении комплекса фитнес-аэробики;

умение выполнять комплексы на 8–16–32 счета из различных видов фитнес-аэробики с предметами и без, с музыкальным сопровождением и без него;

формирование основ музыкальных знаний грамоты (понятия: музыкальный квадрат, музыкальная фраза); формирование чувства ритма, понимание взаимосвязи музыки и движений;

владение терминологией из основных видов фитнес-аэробики и конкретные разучиваемые простые упражнения этих видов, их функциональный смысл и направленность действий.

Планируемые ***предметные результаты на уровне основного общего образования:***

знание роли занятий фитнес-аэробикой и её влияние: на укрепление здоровья, повышение функциональных возможностей основных систем

организма и развитие физических качеств; на индивидуальные особенности физического развития и физической подготовленности организма;

знание основных методов и мер предупреждения травматизма во время занятий фитнес-аэробикой; выявление факторов риска и предупреждение травмоопасные ситуации; умение оказания первой помощи при травмах и повреждениях во время занятий фитнес-аэробикой;

знание современных правил организации и проведения соревнований по фитнес-аэробике; правил судейства, роли и обязанностей судейской бригады; осуществление судейства композиций в качестве судьи, помощника судьи, секретаря;

соблюдение требований к местам проведения занятий фитнес-аэробикой (в спортивном, хореографическом и тренажерном залах), правил ухода за спортивным оборудованием, инвентарем; правильного выбора обуви и одежды;

характеризовать классификацию видов фитнес-аэробики;

понимать технику выполнения упражнений фитнес-аэробики;

знать последовательность выполнения упражнений фитнес-аэробики

выполнение базовых элементов классической и степ-аэробики низкой и высокой интенсивности со сменой (и без смены) лидирующей ноги;

умение сочетать маршевые и лифтовые элементы;

умение подбирать музыку для комплексов упражнений фитнес-аэробики с учетом интенсивности и ритма.

умение находить отличительные особенности в техническом выполнении упражнений разными обучающимися и оказывать посильную помощь сверстникам при выполнении учебных заданий по фитнес-аэробике;

формирование основ музыкальных знаний грамоты (понятия: музыкальный квадрат, музыкальная фраза);

формирование чувства ритма, понимание взаимосвязи музыки и движений;

знание и применение способов самоконтроля в учебной и соревновательной деятельности, средств восстановления после физической нагрузки во время занятий фитнес-аэробикой;

умение проектировать, организовывать и проводить различные части урока в качестве помощника учителя; разминку, стретчинг, танцевальные движения с элементами фитнес-аэробики, во время самостоятельных занятий и досуговой деятельности со сверстниками;

знание методов тестирования физических качеств, умение оценивать показатели физической подготовленности, анализировать результаты тестирования, сопоставлять со среднестатистическими показателями;

проведение тестирования уровня физической подготовленности в фитнес-аэробике со сверстниками.

Планируемые *предметные результаты на уровне среднего общего образования:*

формирование знаний по истории развития фитнес-аэробики в мире и России;

соблюдение требований к местам проведения занятий фитнес-аэробикой, способность применять знания в самостоятельном выборе спортивного инвентаря (технические требования к инвентарю и оборудованию), правильного выбора и одежды, мест для самостоятельных занятий фитнес-аэробикой, в досуговой деятельности;

соблюдение правил техники безопасности во время занятий и соревнований по фитнес-аэробике; знание причин возникновения травм и умение оказывать первую помощь при травмах и повреждениях во время занятий фитнес-аэробикой;

соблюдение гигиенических основ образовательной, тренировочной и досуговой двигательной деятельности, основ организации здорового образа жизни средствами фитнес-аэробикой;

понимание физиологических и психологических основ обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств средствами фитнес-аэробики, современные формы построения отдельных занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;

понимание физиологических основ деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами фитнес-аэробики;

способность понимать сущность возникновения ошибок в двигательной (технической) деятельности при выполнении упражнений фитнес-аэробики, анализировать и находить способы устранения ошибок;

способность понимать и анализировать последовательность выполнения упражнений фитнес-аэробики;

умение выполнять базовые элементы классической и степ-аэробики низкой и высокой интенсивности со сменой (и без смены) лидирующей ноги;

умение сочетать маршевые и лифтовые элементы; основные движения при составлении комплекса фитнес-аэробики;

применять изученные элементы, движения классической и степ-аэробики при составлении связок;

умение различать основные движения согласно биомеханической классификации;

способность характеризовать и демонстрировать правильную технику основных движений: приседания, тяги, выпады, отжимания, жимы, прыжки и т.д.

способность составлять, подбирать элементы функциональной тренировки с целью составления композиций из них.

участие в соревновательной деятельности на различных уровнях;

применение правил соревнований и судейской терминологии в судейской практике;

способность анализировать результаты соревнований по фитнес-аэробике, входящих в официальный календарь соревнований (международных, всероссийских, региональных);

владение и применение способов самоконтроля в учебной, тренировочной и соревновательной деятельности, средств восстановления после физической нагрузки, способов индивидуального регулирования физической нагрузки с учетом уровня физического развития и функционального состояния;

способность характеризовать и демонстрировать средства общей и специальной физической подготовки, применять их в образовательной и тренировочной деятельности при занятиях фитнес-аэробикой;

развитие музыкального слуха, формирование чувства ритма, понимания взаимосвязи;

владение навыками разработки и выполнения упражнений круговой тренировки в соответствии с возрастными особенностями и физической подготовленностью;

способность характеризовать и подбирать музыку для самостоятельных комплексов функциональной тренировки с учетом интенсивности и ритма;

способность планировать, организовывать и проводить самостоятельные занятия (в том числе по фитнес-аэробике) физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, перечень и правила подбора и использования специального спортивного инвентаря и оборудования для занятий фитнес-аэробикой;

способность проводить контрольно-тестовые упражнения по общей, специальной и технической подготовке по фитнес-аэробике в соответствии с методикой; выявлять особенности в приросте показателей физической подготовленности, сравнивать их с возрастными стандартами физической подготовленности.

### **3. СОДЕРЖАНИЕ МОДУЛЯ «ФИТНЕС-АЭРОБИКА»**

#### **РАЗДЕЛ 1. ЗНАНИЯ О ФИТНЕС-АЭРОБИКЕ**

##### ***1-4 класс***

История развития фитнеса и фитнес-аэробики (как молодого вида спорта) в России.

Классификация видов фитнес-аэробики, современные тенденции её развития.

Требования безопасности при организации занятий фитнес-аэробикой в хореографическом зале. Воспитание морально-волевых качеств во время занятий фитнес-аэробикой.

##### ***5-9 класс***

Фитнес-аэробика, как массовый вид спорта, его роль, как важного фактора укрепления здоровья и формирования собственного стиля здорового образа жизни.

Требования безопасности при организации занятий фитнес-аэробикой (в спортивном и хореографическом залах) в том числе самостоятельных. Гигиена и самоконтроль при занятиях фитнес-аэробикой. Специальное оборудование для фитнес-занятий.

Воспитание морально-волевых качеств во время занятий фитнес-аэробикой.

Движения рук в фитнес-аэробике. Подача вербальных и визуальных команд. Построение занятия (разминка, аэробная часть, силовая часть, заминка).

История возникновения и развития хип-хоп аэробики в Америке, Европе и России. Особенности данного танцевального стиля.

Правила постановки позиции ног, корпуса.

##### ***10-11 класс***

Периоды развития фитнеса и фитнес-аэробики (как молодого вида спорта) в мире и России.

Требования безопасности при организации занятий фитнес-аэробикой (в спортивном, хореографическом и тренажерном залах) в том числе самостоятельных. Требования к безопасности мест проведения уроков физической культуры, инвентарю и оборудованию. Гигиена и самоконтроль при занятиях фитнес-аэробикой.

## РАЗДЕЛ 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

### *1-4 класс*

Выбор одежды и обуви для занятий фитнес-аэробикой.

Подбор упражнений фитнес-аэробики, определение последовательности их выполнения.

### *5-9 класс*

Подготовка места занятий, выбор одежды и обуви для занятий фитнес-аэробикой.

Подбор упражнений фитнес-аэробики, определение последовательности их выполнения, дозировка в соответствии с возрастными особенностями и физической подготовленностью обучающихся.

Составление планов и самостоятельное проведение занятий фитнес-аэробикой.

Тестирование уровня физической подготовленности в фитнес-аэробики.

Движения рук в фитнес-аэробике. Подача вербальных и визуальных команд.

Построение урока (разминка, аэробная часть, силовая часть, заминка).

### *10-11 класс*

Подготовка места занятий, выбор одежды и обуви для занятий фитнес-аэробикой.

Подбор упражнений фитнес-аэробики, определение последовательности их выполнения, дозировка в соответствии с возрастными особенностями и физической подготовленностью обучающихся.

Составление планов и самостоятельное проведение занятий фитнес-аэробикой. Тестирование уровня физической подготовленности обучающихся.

## РАЗДЕЛ 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

### *1-4 класс*

#### *Классическая аэробика*

Базовые элементы низкой интенсивности (Low impact), простейшие шаги и соединения шагов, базовые элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные).

Базовые элементы со сменой лидирующей ноги (билатеральные).

Сочетание маршевых и синкопированных элементов; сочетание маршевых и лифтовых элементов; основные движения руками; выполнение упражнений без музыкального сопровождения и с ним.

Выполнение комбинации классической аэробики (приложение № 1).

### ***Степ-аэробика***

Базовые элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные).

Сочетание маршевых и синкопированных элементов; сочетание маршевых и лифтовых элементов; движения руками.

Выполнение упражнений и комплексов степ-аэробики с музыкальным сопровождением и без него (приложение № 2).

## **5-9 класс**

### ***Классическая аэробика***

Структурные элементы высокой интенсивности (High impact), выполнение различных элементов без смены и со сменой лидирующей ноги, движения руками (в том числе в сочетании с движениями ног).

Комплексы и комбинации базовых шагов и элементов различной сложности, в том числе для самостоятельных занятий под музыкальное сопровождение и без него с учетом интенсивности и ритма движений (приложение № 3).

Сочетания маршевых и синкопированных элементов, сочетание маршевых и лифтовых элементов, комплексы и комбинации классической аэробики на развитие выносливости, гибкости, координации и силы.

Подбор элементов, движений и связок классической аэробики.

### ***Степ-аэробика***

Базовые элементы со сменой лидирующей ноги (билатеральные)

Базовые шаги и различные элементы без смены и со сменой лидирующей ноги, движения руками (в том числе в сочетании с движениями ног).

Комплексы и комбинации базовых шагов и элементов различной сложности степ-аэробики под музыкальное сопровождение и без него с учетом интенсивности и ритма (приложение № 4).

Сочетания маршевых и синкопированных элементов, сочетание маршевых и лифтовых элементов, комплексы и комбинации на воспитание общей выносливости, координации и силы.

### ***Хип-хоп аэробика***

Базовые элементы танцевальных движений, базовые движения oldschool и middleschool.

Элементы хип-хоп танца на середине и в партере в разнообразных вариациях. Выразительность танцевальных движений.

Комбинации танцевальных движений хип-хопа (приложение № 5).

### ***10-11 класс***

#### ***Классическая аэробика***

Структурные элементы высокой интенсивности (High impact), выполнение различных элементов без смены и со сменой лидирующей ноги, движения руками (в том числе в сочетании с движениями ног).

Сочетания маршевых и синкопированных элементов, сочетание маршевых и лифтовых элементов, комплексы и комбинации классической аэробики на развитие выносливости, гибкости, координации и силы.

Комплексы и комбинации базовых шагов и элементов различной сложности под музыкальное сопровождение и без него (приложение № 6).

#### ***Функциональная тренировка***

Биомеханика основных движений: приседания, тяги, выпады, отжимания, жимы, прыжки и т.д.

Комплексы и комбинации упражнений из основных движений (приложение № 7).

Упражнения на развитие силы мышц нижних и верхних конечностей (односуставные и многосуставные).

Упражнения групп мышц туловища (спины, груди, живота, ягодиц) с использованием сопротивления собственного веса, гантелей и медболов, в различных исходных положениях – стоя, сидя, лежа.

Круговая тренировка - подбор различных вариантов комплекса в соответствии с возрастными особенностями и физической подготовленностью обучающихся.

Составление самостоятельных комплексов функциональной тренировки и подбор музыки с учетом интенсивности и ритма движений.

Подбор элементов функциональной тренировки, упражнений и составление композиций из них.

### ***Степ-аэробика***

Базовые шаги и различные элементы без смены и со сменой лидирующей ноги, движения руками (в том числе в сочетании с движениями ног).

Комплексы и комбинации базовых шагов и элементов различной сложности степ-аэробики под музыкальное сопровождение и без него с учетом интенсивности и ритма движений (приложение № 8).

### ***Хореографическая и музыкальная подготовка***

#### ***1-4 класс***

Хореографическая подготовка (базовые упражнения классического экзерсиса), воспитание эмоциональности и красоты движений, воспитание музыкального слуха, чувства ритма, понимания взаимосвязи музыки и движений. Основы музыкальной грамоты. Музыкальный размер. Понятие «Музыкальный квадрат».

## **4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ МОДУЛЯ «ФИТНЕС-АЭРОБИКА»**

<b>Тематическое планирование</b>	<b>Характеристика деятельности обучающихся</b>
<b>Раздел 1. Знания о фитнес-аэробике (в ходе урока)</b>	
<b>1-4 класс</b>	
История развития фитнеса и фитнес-аэробики (как молодого вида спорта) в мире и России.	<i>Знать</i> историю развития фитнес-аэробики в мире и России. <i>Выявлять</i> достижения российских команд по фитнес-аэробике на мировой арене.
Классификация видов фитнес-аэробики, современные тенденции её развития.	<i>Знать</i> классификацию видов фитнес-аэробики.
Требования безопасности при организации занятий фитнес-аэробикой (в спортивном, хореографическом зале).	<i>Знать и соблюдать технику безопасности</i> во время занятий фитнес-аэробикой хореографическом зале.
Воспитание морально-волевых качеств во время занятий фитнес-аэробикой.	<i>Проявлять морально-волевые качества</i> во время занятий фитнес-аэробикой.
<b>5-9 класс</b>	

Тематическое планирование	Характеристика деятельность обучающихся
Требования безопасности при организации занятий фитнес-аэробикой (в спортивном и хореографическом залах) в том числе самостоятельных.	<i>Знать и соблюдать технику безопасности во время занятий фитнес-аэробикой (в спортивном, хореографическом и тренажерном залах) в том числе самостоятельных</i> <i>Знать требования к организации занятий фитнес-аэробикой, инвентарю и оборудованию.</i>
Гигиена и самоконтроль при занятиях фитнес-аэробикой. Специальное оборудование для фитнес-занятий.	<i>Применять самоконтроль при занятиях фитнес-аэробикой</i>
Воспитание морально-волевых качеств во время занятий фитнес-аэробикой	<i>Проявлять уважение к одноклассникам во время занятий фитнес-аэробикой.</i>
Фитнес-аэробика, как массовый вид спорта, его роль, как важного фактора укрепления здоровья и формирования собственного стиля здорового образа жизни.	<i>Применять занятия фитнес-аэробикой для укрепления здоровья и формирования собственного стиля здорового образа жизни</i>
История возникновения и развития хип-хоп аэробики в Америке, Европе и России.	<i>Знают историю возникновения и развития хип-хоп аэробики в Америке, Европе и России.</i>
Особенностей танцевального стиля хип-хоп.	<i>Знаю особенности танцевального стиля хип-хоп.</i> <i>Выполняют особенности танцевального стиля хип-хоп.</i>
Правила постановки позиции ног, корпуса.	<i>Знают и соблюдают Правила постановки позиции ног, корпуса.</i>
<b>10-11 класс</b>	
Периоды развития фитнеса и фитнес-аэробики (как молодого вида спорта) в мире и России.	<i>Знать и уметь определяют периоды развития фитнеса и фитнес-аэробики</i>
Требования безопасности при организации занятий фитнес-	<i>Знать и соблюдать технику безопасности во время занятий</i>

<b>Тематическое планирование</b>	<b>Характеристика деятельности обучающихся</b>
аэробикой (в спортивном и хореографическом залах) в том числе самостоятельных.	фитнес-аэробикой (в спортивном, хореографическом и тренажерном залах) в том числе самостоятельных <i>Знать требования к организации занятий фитнес-аэробикой, инвентарю и оборудованию.</i>
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности, 13 часов</b>	
<b>1-4 класс, 4 часа</b>	
Выбор одежды и обуви для занятий фитнес-аэробикой.	<i>Уметь</i> подбирать одежду и обувь для занятий фитнес-аэробикой.
Подбор упражнений фитнес-аэробики, определение последовательности их выполнения.	<i>Знать</i> последовательность выполнения упражнений фитнес-аэробики. <i>Уметь</i> подбирать упражнения в зависимости от их последовательности выполнения.
<b>5-9 класс, 5 часов</b>	
Подготовка места занятий, выбор одежды и обуви для занятий фитнес-аэробикой.	<i>Уметь</i> подготовить место для занятий, подобрать одежду, обувь для занятий фитнес-аэробикой.
Подбор упражнений фитнес-аэробики, определение последовательности их выполнения, дозировка в соответствии с возрастными особенностями и физической подготовленностью обучающихся.	<i>Понимать</i> выполнения упражнений фитнес-аэробики. <i>Описывать</i> технику выполнения упражнений фитнес-аэробики. <i>Знать</i> последовательность выполнения упражнений фитнес-аэробики.
Составление планов и самостоятельное проведение занятий фитнес-аэробикой.	<i>Составлять</i> план самостоятельных занятий с учетом возрастными особенностями и физической подготовленностью обучающихся.
Тестирование уровня физической подготовленности в фитнес-аэробике.	<i>Знать</i> контрольные упражнения для определения уровня физической подготовленности

Тематическое планирование	Характеристика деятельности обучающихся
	<p><i>Сравнивают</i> своими результаты выполнения контрольных упражнений с результатами других обучающихся и комплексом ВФСК ГТО.</p>
<p>Движения рук в фитнес-аэробике. Подача вербальных и визуальных команд.</p>	<p><i>Знать</i> движения рук в фитнес-аэробике <i>Уметь</i> подавать вербальных и визуальных команд</p>
<p>Построение урока (разминка, аэробная часть, силовая часть, заминка).</p>	<p><i>Знать</i> составные части урока (разминка, аэробная часть, силовая часть, заминка). <i>Уметь</i> подбирать элементы фитнес-аэробики для различных частей урока.</p>
<b>10-11 класс, 4 часа</b>	
<p>Подготовка места занятий, выбор одежды и обуви для занятий фитнес-аэробикой.</p>	<p><i>Уметь</i> подготовить место для занятий, подобрать одежду, обувь для занятий фитнес-аэробикой.</p>
<p>Подбор упражнений фитнес-аэробики, определение последовательности их выполнения, дозировка в соответствии с возрастными особенностями и физической подготовленностью обучающихся.</p>	<p><i>Понимать</i> выполнения упражнений фитнес-аэробики. <i>Описывать</i> технику выполнения упражнений фитнес-аэробики. <i>Знать</i> последовательность выполнения упражнений фитнес-аэробики.</p>
<p>Составление планов и самостоятельное проведение занятий фитнес-аэробикой</p>	<p><i>Умеют составлять</i> планы для самостоятельного проведения занятий фитнес-аэробикой.</p>
<p>Тестирование уровня физической подготовленности обучающихся.</p>	<p><i>Знать</i> контрольные упражнения для определения уровня физической подготовленности <i>Сравнивают</i> своими результаты выполнения контрольных упражнений с результатами других обучающихся и комплексом ВФСК ГТО.</p>

Тематическое планирование	Характеристика деятельности обучающихся
<b>Раздел 3 ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>	
<i>1-4 класс</i>	
<b>Классическая аэробика, 80 часов</b>	
<p><i>Базовые элементы низкой интенсивности (Low impact), простейшие шаги и соединения шагов, базовые элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные). Базовые элементы со сменой лидирующей ноги (билатеральные).</i></p>	<p><i>Знать и уметь</i> выполнять базовые элементы классической аэробики низкой и высокой интенсивности со сменой лидирующей ноги</p>
<p>Сочетание маршевых и синкопированных элементов; сочетание маршевых и лифтовых элементов; основные движения</p>	<p><i>Знают</i> правила сочетания маршевых и синкопированных элементов классической аэробики <i>Умеют</i> сочетать маршевые и лифтовые элементы; основные движения при составлении комплекса фитнес-аэробики.</p>
<p>Выполнение комбинации классической аэробики</p>	<p><i>Умеют</i> выполнять элементы и комплексы упражнений классической аэробики без музыкального сопровождения и с ним.</p>
<b>Степ-аэробика, 48 часов</b>	
<p>Базовые элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные).</p>	<p><i>Знать и уметь</i> выполнять базовые элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные).</p>
<p>Сочетание маршевых и синкопированных элементов; сочетание маршевых и лифтовых элементов; движения руками.</p>	<p><i>Знают</i> правила сочетания маршевых и синкопированных элементов степ-аэробики <i>Умеют</i> сочетать маршевые и лифтовые элементы; основные движения при составлении комплекса фитнес-аэробики.</p>
<p>Выполнение упражнений и комплексов степ-аэробики с музыкальным сопровождением</p>	<p><i>Умеют</i> выполнять элементы и комплексы упражнений степ-аэробики без музыкального сопровождения и с ним.</p>

Тематическое планирование	Характеристика деятельности обучающихся
<b>5-9 класс</b>	
<b>Классическая аэробика, 60 часов</b>	
<p>Структурные элементы высокой интенсивности (High impact), выполнение различных элементов без смены и со сменой лидирующей ноги, движения руками (в том числе в сочетании с движениями ног).</p>	<p><i>Умеют составлять и выполнять</i> комплексы и комбинации из базовых шагов и элементов классической аэробики различной сложности под музыкальное сопровождение и без него</p>
<p>Комплексы и комбинации из базовых шагов и элементов различной сложности, в том числе для самостоятельных занятий под музыкальное сопровождение и без него с учетом интенсивности и ритма</p>	<p><i>Умеют подбирать</i> музыку для комплексов упражнений фитнес-аэробики с учетом интенсивности и ритма</p>
<p>Сочетания маршевых и синкопированных элементов, сочетание маршевых и лифтовых элементов, комплексы и комбинации классической аэробики на развитие выносливости, гибкости, координации движений, силы.</p>	<p><i>Знают</i> правила сочетания маршевых и синкопированных элементов классической аэробики. <i>Умеют</i> сочетать маршевые и лифтовые элементы; основные движения при составлении комплекса классической аэробики.</p>
<p>Подбор элементов, движений и связок классической аэробики.</p>	<p><i>Применяют</i> изученные элементы, движения классической аэробики при составлении связок.</p>
<b>Степ-аэробика, 60 часов</b>	
<p>Базовые элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные). Базовые элементы со сменой лидирующей ноги (билатеральные)</p>	<p><i>Знать и уметь</i> выполнять базовые элементы степ-аэробики низкой и высокой интенсивности со сменой лидирующей ноги (и без смены лидирующей ноги), движения руками в том числе в сочетании с движениями ног</p>
<p>Комплексы и комбинации из базовых шагов и элементов различной сложности степ-аэробики под музыкальное сопровождение и без него с учетом интенсивности и ритма</p>	<p><i>Умеют</i> выполнять элементы и комплексы упражнений степ-аэробики без музыкального сопровождения и с ним.</p>

Тематическое планирование	Характеристика деятельность обучающихся
Сочетание маршевых и синкопированных элементов; сочетание маршевых и лифтовых элементов; движения руками.	<i>Знают</i> правила сочетания маршевых и синкопированных элементов. <i>Сочетают</i> маршевые и лифтовые элементы; основные движения при составлении комплекса фитнес-аэробики.
<b><i>Хип-хоп, 45 часов</i></b>	
Базовые элементы танцевальных движений, базовые движения oldschool и middleschool.	<i>Знают и умеют</i> выполнять базовые элементы танцевальных движений, базовые движения oldschool и middleschool.
Элементы хип-хоп танца на середине и в партере в разнообразных вариациях.	<i>Знают и умеют</i> выполнять элементы хип-хоп танца на середине и в партере в разнообразных вариациях.
Выразительность танцевальных движений.	<i>Проявляют</i> выразительность танцевальных движений.
Комбинации танцевальных движений хип-хопа	<i>Умеют</i> выполнять комбинации танцевальных движений хип-хопа
<b><i>10-11 класс</i></b>	
<b><i>Классическая аэробика, 22 часа</i></b>	
Структурные элементы высокой интенсивности (High impact), выполнение различных элементов без смены и со сменой лидирующей ноги, движения руками (в том числе в сочетании с движениями ног).	<i>Знать и уметь</i> выполнять структурные элементы высокой интенсивности классической аэробики
Сочетания маршевых и синкопированных элементов, сочетание маршевых и лифтовых элементов, комплексы и комбинации классической аэробики на развитие выносливости, гибкости, координации движений, силы	<i>Знают</i> правила сочетания маршевых и синкопированных элементов классической аэробики. <i>Умеют</i> сочетать маршевые и лифтовые элементы; основные движения при составлении комплекса классической аэробики.
Комплексы и комбинации из базовых шагов и элементов различной сложности под музыкальное сопровождение и без него	<i>Умеют</i> выполнять элементы и комплексы упражнений классической аэробики без музыкального сопровождения и с ним.

Тематическое планирование	Характеристика деятельности обучающихся
<b>Функциональная тренировка, 21 часа</b>	
<p>Биомеханика основных движений: приседания, тяги, выпады, отжимания, жимы, прыжки и т.д.</p>	<p><i>Знают</i> биомеханическую классификацию основных движений: приседания, тяги, выпады, отжимания, жимы, прыжки и т.д.</p> <p><i>Умеют</i> различать основные движения согласно биомеханической классификации.</p> <p><i>Демонстрируют</i> правильную технику основных движений: приседания, тяги, выпады, отжимания, жимы, прыжки и т.д.</p>
<p>Комплексы и комбинации упражнений из основных движений функциональной тренировки</p>	<p><i>Умеют</i> составлять комплексы и комбинации упражнений из основных движений.</p>
<p>Упражнения на развитие силы, мышц нижних и верхних конечностей (односуставные и многосуставные)</p>	<p><i>Знают</i> классификацию упражнений на развитие силы.</p> <p><i>Знают технику выполнения</i> односуставных и многосуставных упражнений на развитие силы, мышц нижних и верхних конечностей</p> <p><i>Демонстрируют правильную технику выполнения</i> односуставные и многосуставные упражнения на развитие силы</p>
<p>Упражнения групп мышц туловища (спины, груди, живота, ягодиц) с использованием сопротивления собственного веса, гантелей и медболов, в различных исходных положениях – стоя, сидя, лежа</p>	<p><i>Знают технику выполнения</i> упражнений групп мышц туловища (спины, груди, живота, ягодиц) с использованием сопротивления собственного веса, гантелей и медболов, в различных исходных положениях – стоя, сидя, лежа.</p> <p><i>Демонстрируют</i> упражнения групп мышц туловища (спины, груди, живота, ягодиц) с использованием сопротивления собственного веса, гантелей и медболов, в различных исходных положениях – стоя, сидя, лежа.</p>

<b>Тематическое планирование</b>	<b>Характеристика деятельность обучающихся</b>
Круговая тренировка - подбор различных вариантов комплекса в соответствии с возрастными особенностями и физической подготовленностью обучающихся	<i>Подбирают</i> упражнения круговой тренировки в соответствии с возрастными особенностями и физической подготовленностью.
Составление самостоятельных комплексов функциональной тренировки и подбор музыки с учетом интенсивности движений и ритма.	<i>Умеют подбирать</i> музыку для самостоятельных комплексов функциональной тренировки с учетом интенсивности и ритма.
Подбор элементов функциональной тренировки, упражнений и составление композиций из них	<i>Умеют подбирать</i> элементы функциональной тренировки с целью составления композиций из них.
<b><i>Степ-аэробика, 21 часа</i></b>	
Базовые шаги и различные элементы без смены и со сменой лидирующей ноги, движения руками (в том числе в сочетании с движениями ног).	<i>Знать и уметь</i> выполнять базовые элементы степ-аэробики низкой и высокой интенсивности со сменой лидирующей ноги (и без смены лидирующей ноги), движения руками в том числе в сочетании с движениями ног
Комплексы и комбинации из базовых шагов и элементов различной сложности степ-аэробики под музыкальное сопровождение и без него с учетом интенсивности и ритма	<i>Умеют</i> выполнять элементы и комплексы упражнений степ-аэробики без музыкального сопровождения и с ним.
<b><i>Хореографическая и музыкальная подготовка, 4 часа</i></b>	
<b><i>1-4 класс</i></b>	
Хореографическая подготовка (базовые упражнения из классического экзерсиса), воспитание эмоциональности и красоты движений, воспитание музыкального слуха, чувства	<i>Проявляют</i> эмоциональность, красоту движений во время занятий фитнес-аэробикой. <i>Владеют</i> музыкальным слухом, чувством ритма, понимания взаимосвязи музыки и движений.

Тематическое планирование	Характеристика деятельности обучающихся
ритма, понимания взаимосвязи музыки и движений.	
Музыкальный размер. Понятие «Музыкальный квадрат».	<i>Знать</i> понятие «музыкальный размер» и «музыкальный квадрат»

## 5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

### Учебно-методическая литература

1. 1. Аэробика: теория и методика проведения занятий: Учебное пособие для вузов физической культуры. – М.: СпортАкадемПресс, 2002.
2. *Бар-Ор О., Роуланд Т.* Здоровье детей и двигательная активность: от физиологических основ до практического применения / Пер. с англ. И. Андреев. – К.: Олимп. Л-ра, 2009. – 528 с., ил. – С. 457–527.
3. *Бегун И.С., Грибачева М.А.* Методические рекомендации для учителей физической культуры по составлению годового и тематического планирования. – М.: Центр. Школьная книга, 2007.
4. *Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов А.А.* Энциклопедия физической подготовки (Методические основы развития физических качеств) / Под общей ред. А.В. Карасева. – М.: Лептос, 1994. – 368 с.
5. *Защиторский В.М.* Физические качества спортсмена : основы теории и методики воспитания [Текст]. 3-е изд. – М. : Советский спорт, 2009 – 200 с., ил. (Серия.Спорт без границ.).
6. *Лисицкая Т.С.* Базовые виды аэробики (классическая аэробика, степ-аэробика, силовые виды групповых упражнений, фитнес-гимнастика): Программа курса по выбору для специальности 032101.65: Рекомендовано Умо по образованию в обл. физ. культуры и спорта; утв. эксперт. учеб.-метод. советом РГУФКСИТ / Сост. Лисицкая Т.С. [и др.]; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. – М., 2009. – 12 с.: табл. – Библиогр.: с. 12 (6 назв.). – 12.24.

7. *Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В.* Аэробика: В 2-х тт. Т. II. Частные методики. – М.: Федерация аэробики России, 2002. – 216 с.
8. *Менхин Ю.В.* Оздоровительная гимнастика: теория и методика / Ю.В. Менхин, А.В. Менхин. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2002. – 384 с.
9. *Муромцев В.П., Воробьева А.П., Семейкин А.И.* и др. Физическая культура. Программа для учащихся 8–11-х классов на основе дифференциации физкультурно-спортивных интересов учащихся // Под общ. ред. С.В. Барбашова. – Омск: СибГАФК, 1998. – 68 с.
10. *Пономарева Е.Ю.* Фитнес-аэробика как средство организации ЗОЖ учащейся молодежи// учебное пособие – Елец: ЕГУ им. И.А.Бунина, 2012. – 36 с.
11. *Ростовцева М.Ю., Александрова В.А., Жерносек А.М.* Программа курса по выбору. Оздоровительная аэробика и степ-аэробика. / Под общей ред. Г.М. Михалина. – М.: РГУФСиТ, 2010. – 11 с.
12. *Сайкина, Е.Г.* Фитнес в системе дошкольного и школьного физкультурного образования [Текст]: автореферат дис. ... доктора педагогических наук / Е.Г. Сайкина. - Санкт-Петербург, 2009 - 46 с.
13. *Смолевский, В.М.* Ритмическая гимнастика в школе: доступно, эффективно, эмоционально. [Текст] / В.М. Смолевский // Физическая культура в школе. - 1988, - № 3. - С. 46-48.
14. Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов. Т. 35 Около 9500 терминов / Сост. *Ф.П. Сулов, Д.А. Тышлер.* – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 480 с.
15. *Тягин А.Н., Пузырь Ю.П.* Физическое здоровье обучающихся и пути его совершенствования // Информационно-методический сборник № 6. – М.: Центр .Школьная книга., 2005.
16. Учебник инструктора групповых фитнес-занятий занятий. – М.: Коммерческие технологии, 2001. – 316 с.
17. *Шихи К.* Фитнес-терапия: Исчерпывающее руководство для тех, кто хочет сохранить силу и здоровье своего тела и преодолеть болезни / Пер. с англ. А.В. Гришин. – М.: Терра-Спорт, 2001. – 216 с., ил.
18. Эндокринная система, спорт и двигательная активность / Пер. с англ.; под ред. У. Дж. Кремера и А.Д. Рогола. – К.: Олимп. Л-ра, 2008. – 600 с.
19. *Francis L., Francis P., Miller G.* Introduction to Step Reebok. – Boston: Reebok International, Ltd. 1991.

### **Адреса порталов и сайтов в помощь учителю физической культуры**

1. Федерация фитнес-аэробики России <https://ffarsport.ru/>

2. Он-лайн справочник <http://www.fizkult-ura.ru/> ФизкультУРА: сайт о различных видах спорта, статьи о методике, здоровье, видеоматериалы.
3. Педагогическая библиотека [www.pedlib.ru](http://www.pedlib.ru)
4. Педагогическая газета (молодой ресурс) [www.pedgazeta.ru](http://www.pedgazeta.ru)
5. Уникальный образовательный портал в помощь учителю [www.zavuch.info](http://www.zavuch.info)
6. Учительский портал [www.uchportal.ru](http://www.uchportal.ru)

### **Материально-технического обеспечения модуля**

Для характеристики количественных показателей используются следующие обозначения:

**Д** – демонстрационный экземпляр (не менее одного экземпляра на класс);

**К** – полный комплект (на каждого ученика класса);

**Ф** – комплект для фронтальной работы (не менее одного экземпляра на двух учеников);

**П** – комплект, необходимый для работы в группах (один экземпляр на 5-6 человек)

<b>Наименование объектов и средств материально-технического оснащения</b>	<b>Количество</b>	<b>Примечания</b>
<b>Технические средства обучения</b>		
Музыкальный центр не менее 100 Дб, pitch-control, CD-Player, I-Pod/Pad подключение микрофоны (А-mic) стойка для музыкального оборудования Микрофоны (в том числе головные)	<b>Д</b>	
Аудиозаписи и видеозаписи	<b>Д</b>	
Бревно напольное (3 м)	<b>П</b>	
Стенка гимнастическая	<b>П</b>	
Скамейка гимнастическая жесткая ()	<b>П</b>	Длина - 2м; 4 м
Мячи: набивные 1 и 2 кг, малый (теннисный), малый (мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные	<b>К</b>	
Скакалка	<b>К</b>	
Флажки: разметочные с опорой, стартовые	<b>Д</b>	
Лента финишная	<b>Д</b>	
Дорожка разметочная для прыжков	<b>Д</b>	
Рулетка измерительная	<b>Д</b>	
Сетка для переноса и хранения мячей	<b>П</b>	

Жилетки игровые с номерами	<b>К</b>	
Аптечка	<b>Д</b>	
Мат гимнастический	<b>Ф</b>	Размер – 2х1х0,1 м
Коврик индивидуальный	<b>К</b>	min 120х60 см
Гантели	<b>К</b>	Вес 0, 25 кг пары
Гантели	<b>К</b>	Вес 0, 50 кг пары
Гантели	<b>К</b>	Вес 1, 00 кг пары
Гантели	<b>К</b>	Вес 2,50; 2,70, пр. кг пары
Стойка под Гантели 40 - 70 пар	<b>Д</b>	Два экземпляра
Резиновые амортизаторы длинные	<b>К</b>	Сопротивление минимальное
Резиновые амортизаторы длинные	<b>К</b>	Сопротивление слабое
Резиновые амортизаторы длинные	<b>К</b>	Сопротивление среднее
Мячи fitball	<b>Ф</b>	Диаметр 50 см.
Мячи fitball	<b>Ф</b>	Диаметр 55 см.
Степ-платформы	<b>К</b>	Нескользящее резиновое покрытие, три уровня высоты (15, 20, 25 см), размеры в сложенном состоянии: 900х350х150 мм, длина – до 100 см, ширина – до 40 см
Боди-бар	<b>К</b>	Диаметр грифа – 5 см, масса (1,8 кг, 2,7 кг)
Стойка для боди-баров	<b>Д</b>	
Стойка для хранения фитболов	<b>Д</b>	Длинная по одной стороне зала
Диск для баланса	<b>К</b>	Диаметр от 40 см и более
Полусфера степ (Bosu-баланс-степ)	<b>П</b>	Резиновый купол – полусфера на пластиковой платформе с двумя ручками для переноски. d – около 60 см, h – 30 см.

		Платформу можно использовать полусферой вниз или вверх
Стойка для хранения Bosu-баланс-степов	Д	
Мячи медицин-бол	К	Вес 1,8 кг
Подставка для медицин-боллов	Д	Два экземпляра
Конусы	К	Высота 50 см
Палка гимнастическая пластмассовая	К	100 см
Обруч гимнастический	К	90 см
Клипса палка-обруч плоский	Д	средство для скрепления обручей
Мячи резиновые диаметр 15 см	К	15 см
Конусы разметка	П	резиновые диски
Метки круглые резиновые	П	
Мини мячи тяжелые (резиновые)	К	
Мячи паралоновые	К	
Станок хореографический	Д	

## 6. ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение № 1

Комбинации классической аэробики 1-4 класс

### *Комбинация № 1*

№ п/п	Название элемента	Движения рук	Величина элемента	Количество повторений
1	March на месте	1-2 в стороны 3-4 вверх 4-6 в стороны 7-8 вниз	8	4
2	March front-back (на счёт 4 и 8 Knee up)		8	4
3	Leg Curl	Вперёд и вниз	2	16
4	Double Step Touch	Вперёд и вниз	4	8

### *Комбинация № 2*

№ п/п	Название элемента	Движения рук	Величина элемента	Количество повторений
1	Open step	Круг плечом назад	2	8
2	Open step	Сгибание-разгибание предплечий	2	8
3	Open step	Одна рука вперёд	2	8
4	Open step	Одна рука вверх	2	8
5	Double Step Touch	На поясе, на счёт 4 руки вверх	4	4
6	March вперёд, 5-8 Tap side попеременно, march назад, 13-16 Tap side попеременно		16	1

## Комбинации степ-аэробики 1-4 класс

*Комбинация № 1*

№ п/п	Название элемента	Движения рук	Величина элемента	Количество повторений
1	Step Tap, пр/л	На поясе	2	4
2	Basic Step, пр	Сгибание-разгибание предплечий	4	2
3	V step, пр	Руки в стороны	4	2
4	Knee up (knee lift), пр/л	На поясе	4	2
5	И все с другой ноги (с левой, в той же последовательности)			

*Комбинация № 2*

№ п/п	Название элемента	Движения рук	Величина элемента	Количество повторений
1	Tap Up, пр/л	Сгибание-разгибание предплечий	4	2
2	V step, пр	Руки в стороны	4	2
3	Knee up (knee lift), пр/л	На поясе	4	2
4	Basic Step, пр	Сгибание-разгибание предплечий	4	1
5	Jumping Jack	Руки в стороны - вниз	2	2
6	И все с другой ноги (с левой, в той же последовательности)			

## Комбинации классической аэробики 5-9 класс

*Комбинация № 1*

<b>№ п/п</b>	<b>Название элемента</b>	<b>Движения рук</b>	<b>Величина элемента</b>	<b>Количество повторений</b>
1	March вперёд с попеременным Knee up на 4,6,8 и так же назад	Руки на поясе	16	1
2	Leg Curl	Хлопки на счёт 2, 4, 6, 8	2	4
3	Leg Curl	Вверх на счёт 2, 4, 6, 8	2	4
4	1 Grapevine, 2 Step Touch	На пояс, вверх-вниз по одной руке	8	4

*Комбинация № 2*

<b>№ п/п</b>	<b>Название элемента</b>	<b>Движения рук</b>	<b>Величина элемента</b>	<b>Количество повторений</b>
1	2 Open step, 1 Lift side, 2 march	По одной руке вперёд на счёт 2 и 4, две руки вверх на счёт 6, на 7 руки вниз	8	2
2	Shasse вперёд	Руки на поясе	2	4
3	Knee up назад	На счет 2, 4 – хлопок в ладоши	2	4

## Комбинации степ-аэробики 5-9 класс

*Комбинация № 1*

№ п/п	Название элемента	Движения рук	Величина элемента	Количество повторений
1	Basic, пр	На поясе	4	2
2	L-step, пр/л	Сгибание-разгибание предплечий в сторону	4	2
3	Cross, л	Руки разноименные	4	1
4	Knee up (knee lift), л	На поясе	4	1
5	Curl, л/пр	Согнутые вперед-назад	4	2
6	И все с другой ноги (с левой, в той же последовательности)			

*Комбинация № 2*

№ п/п	Название элемента	Движения рук	Величина элемента	Количество повторений
1	Basic, пр	На поясе	4	1
2	L-step, пр	Сгибание-разгибание предплечий	4	1
3	Cross, пр	Руки в стороны	4	1
4	Knee up (knee lift), пр	На поясе	4	1
4	V step, л	Руки в стороны	4	2
5	Curl, л	Согнутые вперед-назад	4	2
6	Repeat 3 Knee up (knee lift), пр	На поясе	8	1
7	И все с другой ноги (с левой, в той же последовательности)			

Комбинация базовых танцевальных движений хип-хопа 5-9 класс

**1. Tone wor**

Начнем с того, что при выполнении любого движения в хип-хопе важен груз. Другими словами, пританцовка. Хип-хоп — это не танец робота, и движения должны быть мягкими. Об этом важно помнить.

**Движения ногами**

- Поставьте левую ногу вперед перед собой, но не широко — как будто вы просто сделали шаг.

- «Закройте» стопы так, чтобы носки соединились, а пятки отдалились друг от друга. При этом колени тоже должны соединиться.

- Затем «откройте» стопы, соединив пятки и отдалив носки.

- Пока вы «закрываете» и «открываете» стопы, немного сгибайте ноги в коленях — так движение будет смотреться интереснее.

- Далее поднимите правую ногу, согнув ее в колене, чтобы стопа оказалась примерно на уровне колена левой ноги.

- Поставьте поднятую ногу на пол, немного поодаль от другой ноги.

- «Закройте» стопы — носки должны соединиться, а пятки — отдалиться друг от друга. При этом колени тоже окажутся рядом друг с другом.

- Теперь «откройте» стопы, соединяя пятки и отдаляя носки. Шаг можно делать в любую сторону, какую вам захочется, — назад, в сторону или же ходить все время только вперед. Но для начала мы советуем двигаться только в одном направлении, чтобы разобраться в структуре движения.

В этом движении содержится некая ритмика — то есть на счет «раз» мы делаем шаг, на счет «и» — «закрываем» стопы, на счет «два» — «открываем». При этом на счете «и два» мы немного ускоряемся, то есть сначала делаем шаг в обычном темпе, а «закрываем» и «открываем» стопы чуть быстрее.

**2. Brooklyn dance (Bk bounce)**

Для начала разберемся с названием движения. Несложно догадаться, где это движение зародилось, — отсюда и слово Brooklyn. Bounce же обозначает «кач» — это раскачивание путем плавного сгибания коленей.

«Кач» можно потренировать следующим образом: слегка подпрыгните вверх и, приземлившись, мягко согните колени. Сделайте так несколько раз — вы должны почувствовать, что вы прыгаете, словно мячик, только плавно и мягко.

**Движения ногами**

- На счет «и» широко расставьте ноги.

- На счет «раз» скрестите их в небольшом прыжке.

- На счет «и» поверните стопы внутрь, как вы это делали в движении tone wor, — носки и колени должны сближаться, а пятки, наоборот, отдаляться.

- На счет «два» «откройте» стопы, повернув их в исходное положение.

Выполняя движения ногами, не забывайте про тот «кач», о котором мы говорили в начале. Делайте движения плавно.

### **3. Kriss kross**

- На счет «и» в небольшом прыжке скрестите ноги так, чтобы правая нога была впереди.

- На счет «раз» в прыжке расставьте ноги.

- На счет «и» в прыжке скрестите ноги так, чтобы левая нога была впереди

- На счет «два» снова в прыжке расставьте ноги.

Очень важно, чтобы ноги не были прямыми, иначе движение будет казаться деревянным. Когда вы приземляетесь, ноги смягчаются в коленях и работают как раз с bounce, о котором мы говорили в движении Bk bounce.

На движение kriss kross можно наложить любые движения руками, которые вы захотите. Можете использовать даже изученные вами в предыдущих движениях — tone wor и Brooklyn dance (Bk bounce).

**4. Groove** - Под этим термином скрывается кач - движения корпуса в ритм играющей музыки. Эти легкие движения хип-хоп делятся на три группы:

Bounce - на каждый счет необходимо плавно сгибать колени и перемещать корпус вниз. Для того чтобы отработать это упражнение, необходимо поставить ноги на ширину плеч и считать. На первый счет колени сгибаются, на второй выпрямляются.

Обратный «кач» - вверх. В этом случае необходимо в такт музыке выпрямлять колени, делая движения корпусом вверх.

Быстрая пульсация - движения корпусом выполняются быстрее, на каждую половину счета.

## Комбинации классической аэробики 10-11 класс

*Комбинация № 1*

<b>№ п/п</b>	<b>Название элемента</b>	<b>Движения рук</b>	<b>Величина элемента</b>	<b>Количество повторений</b>
1	Open step	Одна рука вперёд на счёт 2	2	4
2	1 Lift side, March на 3-4 счёт с продвижением в сторону	На счёт 2 – руки вверх	4	1
3	4 Shasse вперёд, 4 Knee up назад	Руки на поясе	16	1

*Комбинация № 2*

<b>№ п/п</b>	<b>Название элемента</b>	<b>Движения рук</b>	<b>Величина элемента</b>	<b>Количество повторений</b>
1	3 Grapevine по L-направлению, 2 Knee up фронтально	Вперёд и вниз	16	2
2	2 Step Touch	1- в стороны 2- вверх 3- в стороны 4- вниз	4	4
3	March front-back (на счёт 4 Kick, на счёт 8 Leg curl)	Руки на поясе, на счет 4 и 8 - хлопок в ладоши	8	2

**Комплексы и комбинации упражнений из основных движений  
функциональной тренировки**

№ п/п	Название упражнения	Темп выполнения	Количество повторений	Примечание
1	Приседания	2X2	8	
2	Приседания	1X1	16	Выполнить 2 подхода
3	Отжимания	2X2	4-8	Тест
4	Отжимания	1X1	8-16	Выполнить 2 подхода
5	Разгибание спины (приведение лопаток)	2X2	16	Выполнить 2 подхода

**Упражнения на развитие силы, мышц нижних и верхних конечностей  
(односуставные и многосуставные)**

№ п/п	Название упражнения	Темп выполнения	Количество повторений	Примечание
1	Выпады	2X2	4-8	
2	Выпады	1X1	8-16	Выполнить по 1-му подходу (пр/л)
3	Разгибание спины	2X2	16	Выполнить 2 подхода
4	Диагональные скручивания попеременно	2X2	8	Тест
5	Диагональные скручивания попеременно	1X1	16	Выполнить 2 подхода

Упражнения групп мышц туловища (спины, груди, живота, ягодиц) с использованием сопротивления собственного веса, гантелей и медболов, в различных исходных положениях – стоя, сидя, лежа

*Комплекс (сопротивление собственного веса)*

№ п/п	Название упражнения	Темп выполнения	Количество повторений	Примечание
1	Выпад назад	2X2	8	
2	Выпад назад+скручивание в корпусе	1X1	16	Выполнить 2 подхода
3	Баланс на одной ноге	2X2	4-8	Тест
4	Баланс на одной ноге+выпрямление свободной ноги вперед	1X1	8-16	Выполнить 2 подхода
5	Боковая планка+ротация	2X2	16	Выполнить 2 подхода

Круговая тренировка - подбор различных вариантов комплекса в соответствии с возрастными особенностями и физической подготовленностью обучающихся

№ п/п	Название упражнения	Время выполнения	Количество повторений	Примечание
2-3 подхода (круга)				
1 станция	Нашагивание на степ-платформу и выталкивание вверх поочередно правой и левой ногой	30 сек.	Не более 12-15 раз	Высота степ-платформы в соответствии с ростом и уровнем подготовки от 10 до 20 см
2 станция	Балансирование на ограниченной площадке, стоя на одной ноге	30 сек.		Например, стоя на босу или кор-платформе
3 станция	Приседание с бодибаром на плечах	30 сек.		Вес бодибара в соответствии с уровнем подготовки – от 1 до 3 кг
4 станция	Челночный бег на отрезках прямой	30 сек.		С ускорением
5	Отдых между подходами (кругами)	1,5-2 мин. (в зависимости от уровня подготовки)		Можно выполнять поточно приставной шаг с упражнениями на восстановление дыхания
6	Стретчинг	Завершает круговую тренировку		

## Комбинации степ-аэробики 10-11 класс

*Комбинация № 1*

<b>№ п/п</b>	<b>Название элемента</b>	<b>Движения рук</b>	<b>Величина элемента</b>	<b>Количество повторений</b>
1	Basic, пр	На поясе	4	1
2	Lunch в сторону, пр	Сгибание-разгибание предплечий	4	1
3	Turn, л	Руки в стороны	4	1
4	Kick (Kick lift), л	На поясе	4	1
4	L-step, пр	Руки в стороны	4	1
5	Across, пр	Согнутые вперед-назад	4	1
6	Knee up (knee lift), л	На поясе	4	1
7	Jumping Jack	Руки вверх-вниз	2	2
8	И все с другой ноги (с левой, в той же последовательности)			

*Комбинация № 2*

<b>№ п/п</b>	<b>Название элемента</b>	<b>Движения рук</b>	<b>Величина элемента</b>	<b>Количество повторений</b>
1	Mambo на степ, пр	Руки в сторону	4	1
2	Pivot (с поворотом на 360°), пр	Руки согнуты в предплечье	4	1
3	Kick (Kick lift), пр/л	На 2 – пр вверх, на счет 4 – л вверх	4	2
4	L-step, пр	Руки на поясе	4	1
5	Cross, пр	Согнутые вперед-назад	4	1
6	Repeat 3 Knee up (knee lift), пр	На поясе	8	1
7	И все с другой ноги (с левой, в той же последовательности)			

## Базовые шаги и элементы фитнес-аэробики

### Классическая аэробика

Лидирующая нога – это нога, которая выполняет первое движение в элементе.

**Базовые шаги (элементы) без смены лидирующей ноги (унилатеральные):**

- Марш на месте и с перемещениями вперед, назад (бедро высоко не поднимать, носок отрывается от пола) - **March;**

- Марш на месте, ноги врозь - **Out;**

- Два шага (ноги врозь), два шага (ноги вместе) без перемещения - **Out-in;**

- Два шага вперед (ноги врозь), два шага назад (ноги вместе) - **V-Step;**

- Два шага назад (ноги врозь), два шага вперед (ноги вместе) - **A-Step;**

- Одна нога выполняет шаг вперед-назад, другая – на месте – **Mambo;**

- Два шага вперед (ноги вместе), два шага назад (ноги вместе) -

**Basic-step;**

- Прыжком поставить ноги и руки в стороны, вернуться в исходное Положение - **Jumping Jack.**

**Базовые элементы со сменой лидирующей ноги (билатеральные):**

- Шаг в сторону, приставить вторую ногу - **Step Touch;**

- Два приставных шага в сторону - **Double Step Touch;**

- Шаг в сторону, подъем колена - **Knee Up;**

- Шаг в сторону, два подъема колена - **Double Knee Up;**

- Шаг в сторону, подъем прямой ноги вперед – **Kick;**

- Шаг в сторону, два подъема прямой ноги вперед - **Double Kick;**

- Шаг в сторону, подъем прямой ноги в сторону - **Lift side;**

- Шаг в сторону, два подъема прямойноги в сторону - **Double Lift side;**

- Шаг в сторону, захлест голени (согнув ногу, направить колени в пол, пятку к ягодице) – **Curl;**

- Шаг в сторону, два захлеста голени (согнув ногу, направить колени в пол, пятку к ягодице) - **Double Curl;**

- Шаг в сторону, вторая нога выполняет касание на месте - **OpenStep;**

- Шаг в сторону, приставить вторую ногу (касание вперед носком или пяткой) - **ToeTouch (HeelTouch);**

- Шаг в сторону, скрестный шаг назад, шаг в сторону, приставить – **Grapevine**;

- Шаг вперед, подъем колена (подъем прямой ноги вперед, в сторону, захлест голени), два шага назад - **KneeUp (Kick, Curl, Liftside, Open Step)** попеременные;

- Шаг вперед, 3 подъема колена (подъем прямой ноги вперед, в сторону, захлест голени), два шага назад - **RepeatKneeUp (Kick, Curl, Lift side)**;

- Три быстрых шага на месте на раз и два. - **Cha-cha-cha**;

- Три быстрых шага на раз и два. интенсивным перемещением – **Shasse**.

### **Шаги и элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные):**

- Марш на месте и с перемещениями (бедро высоко не поднимать, носок отрывается от пола) – **March**;

- Три шага вперед, приставить вторую ногу, три шага назад, приставить вторую ногу - **March front-back**;

- Марш на месте, ноги врозь - **Out**;

- Два шага (ноги врозь), два шага (ноги вместе) без перемещения - **Out-in**;

- Два шага вперед (ноги врозь), два шага назад (ноги вместе) (в и.п. ноги вместе) - **V-Step**;

- Два шага назад (ноги врозь), два шага вперед (ноги вместе) (в и.п. ноги вместе) - **A-Step**;

- Одна нога выполняет шаг впередназад, другая – на месте – **Mambo**;

- Шаг вперед, поворот на 180°, шаг вперед, поворот на 180° (вторая нога шагает на месте) – **Pivot**;

- Два шага вперед (ноги вместе), два шага назад (ноги вместе) (шаг вперед с пятки на всю стопу, шаг назад с носка на всю стопу) – **Basic step**.

### **Шаги и элементы со сменой лидирующей ноги (билатеральные):**

- Шаг в сторону, приставить вторую ногу на носок- **Step Touch**;

- Два приставных шага в сторону (шаг в сторону, приставить вторую ногу, шаг в ту же сторону, приставить вторую ногу на носок) – **Double Step Touch**;

- Шаг в сторону одной ногой, подъем колена второй ноги (бедро параллельно полу, носок поднятой ноги направлен в пол) - **Knee Up**;

- Шаг в сторону, подъем прямой ноги вперед – **Kick**;

- Шаг в сторону, подъем прямой ноги в сторону на 45° (опорное колено чуть согнуто, корпус вертикально) - **Lift side**;

- Шаг в сторону, захлест голени (согнув ногу, направить колено в пол, пятку к ягодице) – **Curl**;

- Шаг в сторону, вторая нога выполняет касание носком на месте - **Open Step**;

- Шаг в сторону, касание вперед носком - **Toe Touch**;

- Шаг в сторону, касание вперед пяткой - **Heel Touch**;

- Шаг в сторону, скрестный шаг назад, шаг в сторону, приставить (или захлест, касание не делать) – **Grapevine**;

- Три быстрых шага на месте на раз и два. - **Cha-cha-cha**;

- Три быстрых шага на раз и два. С интенсивным перемещением – **Shasse**;

- Перепрыжка с ноги на ногу с поочередным подъемом ног через Стороны – **Pendulum** (Маятник).

**Сочетания маршевых и синкопированных элементов (которые выполняются на раз и два):**

- Шаг одной ногой вперед, другой на месте и три быстрых шага на месте (на раз и два) - **Mambo Cha-cha-cha**;

- Шаг одной ногой вперед, другой на месте и три быстрых шага с интенсивным перемещением (на раз и два) - **Mambo Shasse**;

- Три быстрых шага с интенсивным перемещением (на раз и два) и шаг одной ногой назад, другой на месте - **Shasse Mambo back**;

- Три быстрых шага с интенсивным перемещением (на раз и два) и шаг одной ногой вперед, другой на месте - **Shasse Mambo front**.

**Сочетания маршевых и лифтовых элементов:**

- Шаг вперед, подъем колена, два шага назад в и.п. (бедро параллельно полу, носок поднятой ноги направлен в пол) - **Knee Up**;

- Шаг вперед, подъем прямой ноги вперед, два шага назад в и.п. – **Kick**;

- Шаг вперед, захлест голени (согнув ногу, направить колено в пол, пятку к ягодице), два шага назад в и.п. – **Curl**;

- Шаг вперед, подъем прямой ноги в сторону на 45° (опорное колено чуть согнуто, корпус вертикально) два шага назад в и.п. - **Lift side**;

- Шаг вперед, вторая нога выполняет касание носком на месте, два шага назад в и.п. - **Open Step**;

- Шаг вперед, подъем прямой ноги назад, два шага назад (не прогибаться в пояснице) – **Back Lift**.

## Степ-аэробика

### **Базовые элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные):**

- Два шага на платформу, два шага на пол - **Basic Step**;
- Два шага на платформу - **Basic Up**;
- Два шага на пол - **Basic Down**;
- Два шага на платформу (ноги врозь), два шага на пол (ноги вместе) -

### **V-Step;**

- Одна нога выполняет шаг вперед на платформу – назад на пол, другой шагаем на полу на месте – **Mambo**;

- Шаг на платформу, шаг на пол - **Stomp (Mini-Mambo)**;

- Шаг на платформу, два шага на пол, шаг на платформу с другой ноги, два шага на пол - **6 Point-Mambo**;

- Исходное положение – стоя боком к платформе: два шага на платформу, два шага на пол с переходом через платформу – **Over**;

- Исходное положение – стоя с боку платформы: два шага на платформу, два шага на пол с переходом вдоль платформы – **Across**;

- Исходное положение – платформа между ног: два шага на платформу, два шага на пол в исходное положение - **Straddle Up**;

- Исходное положение – стоя на платформе: два шага на пол по разные стороны от платформы, два шага на платформу в исходное положение - **Straddle Down**;

- Два шага на платформу, два касания поочередно носком пола, два шага на пол - **Up Up Lunge**.

### **Базовые элементы со сменой лидирующей ноги (билатеральные):**

- Шаг на платформу, приставить вторую ногу (касание ступни), два шага на пол - **Tap Up**;

- Шаг на платформу, подъем колена, два шага на пол - **Knee Up (knee lift)**;

- Шаг на платформу, подъем прямой ноги вперед, два шага на пол – **Kick**;

- Шаг на платформу, захлест голени (согнув ногу, направить колено в пол, пятку к ягодице), два шага на пол – **Curl**;

- Шаг на платформу, подъем прямой ноги в сторону, два шага на пол - **Lift side**;

- Шаг на платформу, подъем прямой ноги назад, два шага на пол - **Back Lift**;

- Шаг на платформу, 3 подъема колена, два шага на пол - **Repeat Knee Up (Kick, Curl, Lift side)**;

- Шаг на платформу, подъем колена, шаг на пол в сторону, подъем колена, шаг на платформу, подъем колена, два шага на пол - **L-Step**;

- Шаг на платформу, два подъема колена, два шага на пол - **DoubleKneeUp (Kick, Curl, Liftside, OpenStep)**;

- Шаг на платформу, 4, 5, 6, 7 подъемов колена, два шага на пол - **Repeat 4, 5, 6, 7 Knee Up (Kick, Curl, Side Lift)**;

- Шаг на платформу, захлест голени, шаг на платформу, захлест голени, шаг на платформу, захлест голени, два шага на пол - **Sailor Step (шаг моряка)**;

- Шаг на платформу, два шага на пол - **Mini (Little)-Mambo**;

- Шаг на платформу, шаг на пол - **Stomp**;

- Шаг на платформу, шаг на пол, шаг на платформу, два шага на пол - **Double Stomp**;

- Три шага на платформу (вперед–назад–вперед), два шага на пол - **Tango Step**;

- Шаг на платформу, шаг в сторону на пол, шаг на платформу, два шага на пол в исходное положение – **Spider**;

- Шаг на платформу, шаг на пол, шаг на платформу, шаг на пол, шаг на платформу, два шага на пол - **Tripple Stomp**;

- Шаг на платформу, шаг в сторону на пол, шаг на пол назад, шаг на платформу, два шага на пол в исходное положение - **L-Mambo**;

- Три быстрых шага платформа–пол-платформа (на раз и два), два шага на пол в исходное положение - **Cha-cha-cha**;

- Три быстрых шага (на раз и два) с интенсивным перемещением через степ и два шага на полу (мамбо назад) - **Shasse Mambo**;

- Касание платформы, шаг на пол - **Step Tap**.

**Шаги и элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные):**

- Два шага на платформу, два шага на пол - **Basic Step**;

- Два шага на платформу (из положения стоя на полу) - **Basic Up**;

- Два шага на пол (из положения стоя на платформе) - **Basic Down**;

- Два шага на платформу (ноги врозь), два шага на пол (ноги вместе) - **V-Step**;

- Из положения на платформе: два шага на пол (ноги врозь), два шага на степ, ноги вместе - **A-Step**;

- Одна нога выполняет шаг вперед на платформу – назад на пол, другая шагает на полу на месте – **Mambo**;

- Шаг на ступень, поворот на 180°, шаг на пол, поворот на 180° (вторая нога шагает на месте) – **Pivot**;
- Шаг на платформу, шаг на пол - **Stomp (Mini-Mambo)**;
- Шаг на платформу, два шага на пол, шаг на платформу с другой ноги, два шага на пол - **6 Point-Mambo**;
- Шаг на платформу, два шага на пол, шаг на платформу с другой ноги, два шага на пол, шаг на платформу, шаг на пол - **8 Point-Mambo**;
- Выполняется из бокового подхода к платформе; два шага на платформу, два шага на пол с переходом через платформу – **Over**;
- Три быстрых шага с интенсивным перемещением через ступень (поперек) и шаг на полу - **Shasse-Over**;
- Выполняется из бокового подхода к платформе: шаг на угол платформы вперед одной ногой, шаг на другой угол платформы второй ногой с поворотом, два шага на пол с возвращением в исходное положение (поворот на 360°) – **Reverse**;
- Выполняется из положения платформа между ног; два шага на платформу, два шага на пол в исходное положение - **Straddle Up**;
- Выполняется из положения на платформе; два шага на пол по разные стороны от платформы, два шага на платформу в исходное положение - **Straddle Down**;
- Два шага на платформу, два касания поочередно носком пола, два шага на пол - **Up Up Lunge**.

#### **Шаги и элементы со сменой лидирующей ноги (билатеральные):**

- Шаг на платформу, приставить вторую ногу (касание носком ступени), два шага на пол - **Tap Up**;
- Шаг на платформу, подъем колена (бедро параллельно полу, носок поднятой ноги направлен в пол), два шага на пол - **Knee Up**;
- Шаг на платформу, подъем прямой ноги вперед, два шага на пол – **Kick**;
- Шаг на платформу, захлест голени (согнув ногу, направить колено в пол, пятку к ягодице), два шага на пол – **Curl**;
- Шаг на платформу, подъем прямой ноги в сторону на 45° (опорное колено чуть согнуто, корпус вертикально), два шага на пол - **Lift side**;
- Шаг на платформу, подъем прямой ноги назад, два шага на пол - **Back Lift**;
- Шаг на платформу, подъем колена, шаг на пол в сторону, подъем колена, шаг на платформу, подъем колена, два шага на пол - **L-Step**;

*Шаг на платформу, захлест голени (согнув ногу, направить колено в пол, пятку к ягодице), шаг на платформу, захлест голени, шаг на платформу, захлест голени, два шага на пол - **Sailor Step (шаг моряка);***

*- Шаг на платформу, два шага на пол - **Mini (Little)-Mambo;***

*- Шаг на платформу, шаг на пол, шаг на платформу, два шага на пол - **Double Stomp;***

*- Три шага на платформу (вперед–назад–вперед), два шага на пол - **Tango Step;***

*- Шаг на платформу, шаг в сторону на пол, шаг на платформу, два шага на пол в исходное положение – **Spider;***

*- Шаг на платформу, шаг на пол, шаг на платформу, шаг на пол, шаг на платформу, два шага на пол - **Tripple Stomp;***

*- Шаг на платформу, шаг в сторону на пол, шаг на пол назад (мамбо назад), шаг на платформу, два шага на пол в исходное положение - **L-Mambo;***

*- Три быстрых шага платформа–пол–платформа (на раз и два), два шага на пол в исходное положение - **Cha-cha-cha;***

*- Три быстрых шага (на раз и два) с интенсивным перемещением через степ и два шага на полу (мамбо назад) - **Shasse Mambo;***

*- Касание платформы, шаг на пол - **Step Tap.***

## Стили хип-хоп

Все движения должны соответствовать и отражать различные стили хип-хоп.

Хип-хоп относится к стилям уличного танца, первоначально исполняемый под музыку хип-хоп или то, что потом трансформируется в хип-хоп культуру.

Это включает широкий диапазон стилей таких как локинг, поппинг и др., которые появились в 1970-х годах. Хип-хоп – это смесь дисциплин уличного танца и различных культурных интерпретаций со всего мира. Танцевальное выступление по хип-хопу включает внешний вид, музыку, позу, осанку и сам уличный стиль – то, что создает именно уникальность хип-хопа.

Настоящее выступление по хип-хопу – это разнообразие стилей, характерные движения и хореография, которые передают характер и энергию улицы.

Базовые движения	Описание
<b>ЛОКИНГ</b>	
<b>Описание:</b> Фанковый стиль танца, название этого стиля происходит от англ. «Lock» - замок, сочетание быстрых движений и замираний. Этот стиль основан на быстрых четких движениях рук и более мягких движений бедер и ног. Движения амплитудные, очень ритмичные и всегда тесно привязаны к музыке.	
ЛОК	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Корпус слегка наклонен вперед.</li> <li>2. Руки перед собой.</li> <li>3. Зафиксировать данное положение с помощью сокращения мышц.</li> </ol>
ПОИНТ	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Указать пальцем в любую сторону.</li> <li>2. Пауза на несколько секунд.</li> <li>3. Рука при этом обязательно делает движение от корпуса.</li> </ol>
АП ЭНД ЛОК	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Поза с руками, поднятыми над уровнем плеч.</li> <li>2. Пауза на несколько секунд.</li> </ol>
ПЭЙС	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Быстрый удар в сторону, но с расслабленным запястьем, кисть не разжимается.</li> <li>2. Рука опускается в перерывах между ударами.</li> </ol>
РИСТ ТВИРЛ	Кручение запястьем вверх-вниз.
РОКСТЕДИ	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Глубокое плие, движение тазом в сторону и обратно.</li> <li>2. Подъем.</li> <li>3. Глубокое плие, движение тазом в другую сторону и обратно.</li> </ol>
ВИЧЭВЕЙ	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Махи ногами из стороны в сторону. Одна нога подталкивает другую, как маятник.</li> <li>2. Верхнюю часть корпуса - ровно.</li> </ol>
КИК	Быстро и высоко сделайте мах, стоя на одной ноге.
ЛЕО ВОК	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Шаг в любом направлении.</li> <li>2. Другая нога скользит по полу, догоняя первую.</li> </ol>
СТОП ЭНД ГОУ	1. Аплом.

	<ol style="list-style-type: none"> <li>2. Шаг назад.</li> <li>3. Поворот в сторону к этой ноге.</li> <li>4. В такой же последовательности вернуться в исходную позицию.</li> </ol>
СКУБИ ДУ	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Аплук.</li> <li>2. Два поочередных быстрых кика в прыжке.</li> </ol>
СКУБИ ДУ ВОК	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Шаг вперед.</li> <li>2. Свободная нога поднимается коленом вверх.</li> <li>3. Корпус наклонить вперед.</li> </ol>
СКУБОТ	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Поочередный выпад ВП и ВЛ.</li> <li>2. Рабочая нога ставится на пятку.</li> <li>3. Руками - Риствирл, Поинт или хлопок.</li> </ol>
СУБОТ ХОП	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжок и Кик со сменой ног.</li> <li>2. Бьющая нога выносятся вперед.</li> </ol>
СКИТЕР РЭБИТ	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Кик.</li> <li>2. Подсок на этой же ноге.</li> </ol>
ФАНКИ ГИТАР	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Руки делают движения, как будто играют на гитаре.</li> <li>2. Перемещение из стороны в сторону.</li> <li>3. Корпус движется вперед-назад.</li> </ol>
СПЛИТ	Падение в полушпагат.
НИ ДРОП	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Колени развернуть вовнутрь.</li> <li>2. Опуститься вниз и коснуться коленями пола.</li> </ol>
<b>ПОПИНГ</b>	
<p><b>Описание:</b> Стиль танца, техника его лежит в быстром сокращении и быстром расслаблении мышц, благодаря чему возникает эффект, как будто тело танцора вздрагивает – Хит или Пап. Все это происходит непрерывно, в такт звучащей музыке, и при этом сочетается с движениями и различными позами.</p>	
НИ ПАПС	Пап коленями.
АМ ПАПС	Пап плечами.
ЧЕСТ ПАПС	Пап грудью.
НЕК ПАПС	Пап шеей.
ТОТАЛ ПАПС	Пап всем телом.
ФРЕСНО	Пап руками при подъеме их параллельно поверхности пола.
БОДИ ВЭЙВ	Волна телом.
АМ ВЭЙВ	Волна плечами.
РОЛЛС	Вращение различными частями тела (стопа, колено, бедра, грудь, голова, плечи).

## Примерное содержание программного материала по функциональному тренингу (тренировке)

**Общеразвивающие упражнения для развития подвижности в суставах:**

1.Для верхних конечностей: поднимание и опускание рук – вперед, вверх, в стороны; круговые движения руками в различных плоскостях, сгибание и разгибание рук из различных исходных положений.

2.Для нижних конечностей: сгибание и разгибание ног в коленных и голеностопных суставах, маховые движения и вращения в тазобедренных суставах, круговые движения стопой.

3.Для туловища: повороты, наклоны из различных исходных положений.

**Упражнения на развитие силы (силовой выносливости):**

1.Для мышц нижних конечностей.

- Приседания, - упражнение многосуставное.

Рабочие суставы: тазобедренный, коленный, голеностопный.

Воздействие на основные мышечные группы: четырехглавая мышца бедра, ягодичные мышцы, мышцы задней группы бедра.

Используемое оборудование: с собственным весом, с гантелями, с бодибаром, с набивным мячом.

Упражнение: и.п.: стоя, ноги врозь (другой вариант – врозь по шире), естественный разворот стоп наружу, взгляд направлен вперед. На вдохе выполнить приседание до угла  $90^\circ$  в коленном суставе, на выдохе — вернуться в и.п.

Методические указания: спина прямая (сохранять естественные изгибы позвоночника), не блокировать коленный сустав, колено в проекции на стопу.

- Выпады, - упражнение многосуставное.

Рабочие суставы: тазобедренный, коленный, голеностопный.

Воздействие на основные мышечные группы: четырехглавая мышца бедра, ягодичные мышцы, мышцы задней группы бедра.

Используемое оборудование: с собственным весом, с гантелями, с бодибаром, с набивным мячом.

Упражнение: и.п.: стоя, ноги на ширине тазовых костей, стопы параллельны, взгляд направлен вперед. На вдохе выполнить шаг назад на носок и согнуть ноги в коленных суставах до угла  $90^\circ$ , на выдохе вернуться в и.п.

Варианты: выпады вперед и в стороны в динамике (со сменой ног, или в статике, когда ноги не меняются).

Методические указания те же: спина прямая, колено не выходит за пределы стопы, угол сгибания в коленных суставах не менее 90°.

Методические указания: спина прямая (сохранять естественные изгибы позвоночника), не блокировать коленный сустав, колено в проекции на стопу.

- Наклоны (становая тяга), - упражнение односуставное.

Рабочий сустав: тазобедренный.

Воздействие на основные мышечные группы: мышцы задней группы бедра, ягодичные мышцы, мышцы разгибатели позвоночника.

Оборудование: с собственным весом, гантели, бодибар, набивной мяч.

Упражнение: и.п.: стоя, ноги на ширине тазовых костей, хват на ширине плеч (если с бодибаром), взгляд направлен вперед. На вдохе выполнить сгибание в тазобедренном суставе до угла 90° бедро–корпус, на выдохе вернуться в и.п.

Методические указания: спина прямая (сохранять естественные изгибы позвоночника), ход рук с отягощением или без вдоль бедра, не блокировать коленные суставы.

## 2. Для мышц спины

- Тяга в наклоне, - упражнение многосуставное.

Рабочие суставы: плечевой, локтевой.

Воздействие на основные мышечные группы: широчайшая мышца спины, мышцы приводящие лопатку, двуглавая мышца плеча.

Оборудование: без дополнительного отягощения, гантели, бодибар, набивные мячи.

Упражнение: и.п.: стоя в наклоне, угол 90° бедро–корпус, хват бодибара на ширине плеч, взгляд направлен вперед. На выдохе выполнить тягу к животу, на вдохе — вернуться в и.п.

Методические указания: спина прямая (сохранять естественные изгибы позвоночника), упражнение начинается с приведения лопаток, локти вдоль корпуса, ход бодибара (гантелей и т.д.) вдоль бедра.

- Разгибание спины, лежа на животе (гиперэкстензия), - упражнение односуставное.

Рабочий сустав: тазобедренный.

Воздействие на основные мышечные группы: разгибатели позвоночника, ягодичные мышцы, мышцы задней группы бедра.

Упражнение: и.п.: лежа на животе. На вдохе выполнить разгибание спины, на выдохе вернуться в и.п.

Методические указания: мышцы живота напряжены, голову не запрокидывать, таз прижат к полу (коврику).

3. Для мышц верхних конечностей и грудных мышц

- Тяга стоя к груди, - упражнение многосуставное.

Рабочие суставы: плечевой, локтевой.

Воздействие на основные мышечные группы: дельтовидные мышцы, верхняя часть трапециевидных мышц.

Движение: и.п.: стоя, ноги врозь. На выдохе — выполнить тягу бодибара (гантелей) вдоль корпуса до уровня середины груди, на вдохе вернуться в и.п.

Методические указания: корпус зафиксирован, спина прямая (сохранять естественные изгибы позвоночника). Во время движения направлять локти вперед вверх. Локтевой сустав не выше плечевого.

- Жим лежа, - упражнение многосуставное.

Рабочие суставы: плечевой, локтевой.

Воздействие на основные мышечные группы: большая грудная, передняя часть дельтовидных мышц, трехглавая мышца плеча.

Оборудование: гантели, бодибар.

Движение: и.п.: лежа, хват бодибара шире плеч, проекция бодибара на плечевые суставы. На вдохе опустить бодибар (гантели) к средней части груди, на выдохе – жим в и.п.

Методические указания: лопатки сведены в положении плеч параллельно полу, предплечья перпендикулярны полу и угол в локтевом суставе  $90^\circ$ , угол плечо — корпус  $75-80^\circ$ ; не блокировать локтевые суставы.

- Сгибание и разгибание рук в упоре, - упражнение многосуставное.

Рабочие суставы: плечевой, локтевой.

Воздействие на основные мышечные группы: большая грудная, передняя часть дельтовидных мышц, трехглавая мышца плеча.

Движение: и.п.: упор лежа, широкая постановка рук.

Облегченное и.п.: упор с колен или руки на скамье. На вдохе, сгибая руки в локтевых суставах, опуститься к полу, на выдохе вернуться в и.п.

Методические указания: лопатки сведены в положении плеч параллельно полу, предплечья перпендикулярны полу, угол плечо — корпус  $75-80^\circ$ ; не блокировать локтевые суставы.

- Жим стоя, - упражнение многосуставное.

Рабочие суставы: плечевой, локтевой.

Воздействие на основные мышечные группы: дельтовидные мышцы, трехглавая мышца плеча.

Движение: и.п.: стоя, хват по шире, бодибар (гантели) на верхней части груди, локти направлены в пол. На выдохе – жим бодибара (гантелей, набивного мяча), на вдохе — вернуться в и.п.

Методические указания: спина прямая (сохранять естественные изгибы позвоночника), в верхней точке бодибар (гантели) в проекции на плечевые суставы, не блокировать локтевые суставы.

#### 4.Для мышц живота.

- Сгибание и разгибание туловища, - упражнение многосуставное.

Рабочие суставы: межпозвонковые соединения.

Воздействие на основную мышечную группу: прямая мышца живота.

Движение: и.п.: лежа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы на полу. На выдохе выполнить сгибание туловища, оторвав лопатки от пола, на вдохе вернуться в и.п.

Методические указания: поясница прижата к полу (коврику), исключить инерцию и движение в шейном отделе позвоночника.

- Поднимание таза вверх (обратные сгибания туловища), - упражнение многосуставное.

Рабочие суставы: межпозвонковые соединения.

Воздействие на основную мышечную группу: прямая мышца живота.

Движение: и.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги согнуты в тазобедренных суставах и коленных суставах до угла 90°. На выдохе оторвать таз от пола по направлению к груди, на вдохе вернуться в и.п.

Методические указания: исключить инерцию и движения в тазобедренных и коленных суставах.

- Диагональное скручивание, - упражнение многосуставное.

Рабочие суставы: межпозвонковые соединения.

Воздействие на основную мышечную группу: прямая мышца живота и косые мышцы живота.

Движение: и.п.: лежа на спине, руки за головой, ноги согнуты, стопы на полу. На выдох выполнить сгибание и одновременно поворот туловища, оторвав лопатки от пола, на вдохе вернуться в и.п.

Методические указания: поясница прижата к полу (коврику), таз зафиксирован, исключить инерцию и движение в шейном отделе позвоночника.

- Планка.

Выполнение: и.п.: упор лежа на предплечья, удержание и.п.

Методические указания: не прогибаться в пояснице, живот подтянут.

- Полный сед, - упражнение многосуставное.

Рабочие суставы: межпозвонковые соединения, тазобедренный сустав.

Воздействие на основную мышечную группу: прямая мышца живота, мышцы-сгибатели бедра.

Движение: и.п.: лежа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы на полу. На выдохе выполнить полный сед, на вдохе вернуться в и.п.

Методические указания: исключить инерцию и движение в шейном отделе позвоночника.

Методические рекомендации к выполнению упражнений и дозировка

В зависимости от уровня физической подготовленности и состояния здоровья количество повторений варьируется от 15 до 30 раз в одну серию. При достижении высокого уровня выполнения упражнений (упражнение выполняется свободно 25-30 раз за одну серию) необходимо менять исходное положение и/или использовать отягощение.

## Элементы классического экзерсиса

**Balance** – мах вперед и назад, нога проходит через I позицию.

**Battementfrappe** – «удар» рабочей ногой о щиколотку опорной с последующим резким открыванием рабочей ноги.

**Battementfondu** – сгибание рабочей ноги на sou-de-pied с одновременным demiplie на опорной ноге и открывание рабочей ноги в любом направлении с одновременным выпрямлением опорной ноги из demiplie (на  $45^{\circ}$ ,  $90^{\circ}$ ).

**Battementrelevelent** – медленный подъем ноги (на  $45^{\circ}$ ,  $90^{\circ}$ , выше  $90^{\circ}$ ).

**Battementtendu** – движение натянутой ноги из позиции «на точку» и в позицию (по I, V позиции; вперед, в сторону, назад).

**Battementtendujete** – бросковое движение натянутой ногой на  $25-45^{\circ}$  от пола (по I, V позиции; вперед, в сторону, назад).

**Demiplie** – полуприседание.

**Grandplie** – полное приседание.

**Grandbattementjete** – мах ногой (на  $90^{\circ}$  и выше; по всем направлениям; рабочая нога опускается на носок и из этого положения движение повторяется).

**Releve** – подъем на полупальцы (по всем позициям ног, на одной ноге).

**Rondejambeparterre** – движение рабочей ноги по кругу на полу (на plie, на  $45^{\circ}$ , на  $90^{\circ}$ ).

**Plie** – приседание.

## **Примерная методика оценивания обучающихся на уроках физической культуры**

### ***Показатели:***

#### **1. Координация движений**

«5» – обучающийся хорошо знает и применяет виды фитнес-аэробики и справляется со сложными комбинированными и координационными упражнениями.

«4» – у обучающихся не всегда присутствует точность движений в сложных комбинациях и слиянии различных видов техник.

«3» - обучающийся не может согласовать движения различных частей тела в усложненных комбинированных упражнениях.

#### **2. Техника исполнения танцевальных упражнений.**

«5» - обучающийся с точностью исполняет элементы в продолжительной танцевальной связке, с большой выносливостью.

«4» - обучающийся хорошо выполняет танцевальные элементы, но не достаточно грамотен и вынослив.

«3» - у обучающегося не всегда хватает выносливости выполнить технически правильно танцевальные упражнения.

#### **3. Теоретические знания**

«5» – обучающийся хорошо знает все виды движений, их названия и примеры исполнений.

«4» Оптимальный уровень оценки - обучающийся хорошо знает все названия движений, но не может грамотно выполнить их.

«3» обучающийся не знает названий и способа показа упражнений.