

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 11»**

---

РАССМОТРЕНО

руководитель школьного  
методического объединения  
\_\_\_\_\_ Ярославцева Е. Н.

Протокол № 1  
от «29» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

директор МБОУ "СШ№11"  
\_\_\_\_\_ Корепанов И.А.

Приказ № 149-ОД от  
от «30» августа 2023г.

Рабочая программа курса

**«Спортивные танцы»**

для 10 класса основного общего образования

Составитель: В. В. Русакова

2023-2024 учебный год

## **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 основного 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 10 и 11 классе 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.

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-аэробики, 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 и соревновательной деятельности, судейской практике; способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности средствами фитнес-аэробики;

осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов средствами фитнес-аэробики 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 среднего 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.

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

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

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.

#### **РАЗДЕЛ 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Выбор одежды и обуви для занятий фитнес-аэробикой.

Подбор упражнений фитнес-аэробики, определение последовательности их выполнения.

#### **РАЗДЕЛ 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ**

*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).

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

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» 10 и 11класс**

№ п/ п	Дата урока	Раздел курса Тема урока	Кол- во часо в	Метод и формы организации обучения. Характеристика деятельности обучающихся	Электронные (цифровые) образователь ные ресурсы.
<b>Раздел 1. Знания о фитнес-аэробике, 7 часов.</b>					
<b>1</b>	<b>2.09</b>	Фитнес-аэробика, как массовый вид спорта, его роль, как важного фактора	<b>1</b>	Тема : «История развития фитнеса и фитнес-аэробики » (рассказ учителя, просмотр	Федерация фитнес-аэробики России

		укрепления здоровья и формирования собственного стиля здорового образа жизни.		видеофильмов и иллюстративного материала):  <i>Знать</i> историю развития фитнес-аэробики в мире и России.  <i>Выявлять</i> достижения российских команд по фитнес-аэробики на мировой арене.	<a href="https://ffarsport.ru/">https://ffarsport.ru/</a>
2	9.09	Требования безопасности при организации занятий фитнес-аэробикой (в спортивном, хореографическом зале.) в том числе самостоятельных.	1	Тема «Правила поведения на уроках фитнес-аэробики»(учебный диалог): - знакомятся с правилами поведения на уроках, требованиями к обязательному их соблюдению; <i>Знать</i> и соблюдать технику безопасности во время занятий фитнес-аэробикой хореографическом зале.	Федерация фитнес-аэробики России <a href="https://ffarsport.ru/">https://ffarsport.ru/</a>
3	16.09	Воспитание морально-волевых качеств во время занятий фитнес-аэробикой.	1	<i>Проявлять</i> морально-волевые качества во время занятий фитнес-аэробикой. <i>Проявлять</i> уважение к одноклассникам во время занятий фитнес-аэробикой.	Он-лайн справочник <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a> Физкультура
4	23.09	Гигиена и самоконтроль при занятиях фитнес-аэробикой. Специальное оборудование для фитнес-занятий.	1	<i>Применять</i> самоконтроль при занятиях фитнес-аэробикой <i>Применять</i> занятия фитнес-аэробикой для укрепления здоровья и формирования собственного стиля здорового образа жизни	Он-лайн справочник <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a> Физкультура
5	30.09	История возникновения и развития хип-хоп аэробики в	1	<i>Знают</i> историю возникновения и развития хип-хоп аэробики в Америке, Европе и России.	

		Америке, Европе и России.			
<b>6</b>	<b>7.10</b>	Особенностей танцевального стиля хип-хоп.	<b>1</b>	<i>Знаю</i> особенности танцевального стиля хип-хоп. <i>Выполняют</i> особенности танцевального стиля хип-хоп	
<b>7</b>	<b>14.10</b>	Правила постановки позиции ног, корпуса.	<b>1</b>	<i>Знают и соблюдают</i> Правила постановки позиции ног, корпуса.	
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности, 5 часов</b>					
<b>8</b>	<b>21.10</b>	Выбор и Подготовка места занятий, выбор одежды и обуви для занятий фитнес-аэробикой.	<b>1</b>	<i>Уметь</i> подготовить место для занятий, подобрать одежду, обувь для занятий фитнес-аэробикой.	Федерация фитнес-аэробики России <a href="https://ffarsport.ru/">https://ffarsport.ru/</a>
<b>9</b>	<b>28.10</b>	Подбор упражнений фитнес-аэробики, определение последовательности их выполнения..	<b>1</b>	<i>Понимать</i> выполнения упражнений фитнес-аэробики. <i>Описывать</i> технику выполнения упражнений фитнес-аэробики. <i>Знать</i> последовательность выполнения упражнений фитнес-аэробики.	Федерация фитнес-аэробики России <a href="https://ffarsport.ru/">https://ffarsport.ru/</a>
<b>10</b>	<b>11.11</b>	Составление планов и самостоятельное проведение занятий фитнес-аэробикой.	<b>1</b>	<i>Составлять</i> план самостоятельных занятий с учетом возрастными особенностями и физической подготовленностью обучающихся.	Федерация фитнес-аэробики России <a href="https://ffarsport.ru/">https://ffarsport.ru/</a>
<b>11</b>	<b>18.11</b>	Определение последовательности их выполнения.	<b>1</b>	<i>Уметь</i> подбирать упражнения в зависимости от их последовательности выполнения	Он-лайн справочник <a href="http://www">http://www</a>

					.fizkult- ura.ru/ Физ культУРА
<b>1 2</b>	<b>25.1 1</b>	Тестирование уровня физической подготовленности в фитнес- аэробики.	<b>1</b>	<i>Знать</i> контрольные упражнения для определения уровня физической подготовленности	
<b>Раздел 3 ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<i>Классическая аэробика, 9 часов</i>					
<b>1 3</b>	<b>2.12</b>	Структурные элементы высокой интенсивности (High impact), выполнение различных элементов без смены лидирующей ноги, движения руками (в том числе в сочетании с движениями ног).	<b>1</b>	<i>Умеют составлять и выполнять</i> комплексы и комбинации из базовых шагов и элементов классической аэробики различной сложности под музыкальное сопровождение и без него	Федерация фитнес- аэробики России <a href="https://ffarsport.ru/">https://ffars port.ru/</a>
<b>1 4</b>	<b>9.12</b>	Структурные элементы высокой интенсивности (High impact), выполнение различных элементов без смены и со сменой лидирующей ноги.	<b>1</b>	<i>Умеют составлять и выполнять</i> комплексы и комбинации из базовых шагов и элементов классической аэробики различной сложности под музыкальное сопровождение и без него	Федерация фитнес- аэробики России <a href="https://ffarsport.ru/">https://ffars port.ru/</a>
<b>1 5</b>	<b>16.1 2</b>	Структурные элементы высокой интенсивности (High impact),	<b>1</b>	<i>Умеют составлять и выполнять</i> комплексы и комбинации из базовых шагов и элементов классической	Федерация фитнес- аэробики России

		выполнение различных элементов без смены и со сменой лидирующей ноги, движения руками (в том числе в сочетании с движениями ног).		аэробики различной сложности под музыкальное сопровождение и без него	<a href="https://ffarsport.ru/">https://ffarsport.ru/</a>
<b>1 6</b>	<b>23.1 2</b>	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	<b>1</b>	<i>Умеют подбирать</i> музыку для комплексов упражнений фитнес-аэробики с учетом интенсивности и ритма	Федерация фитнес-аэробики России <a href="https://ffarsport.ru/">https://ffarsport.ru/</a>
<b>1 7</b>	<b>13.0 1</b>	Сочетания маршевых и синкопированных элементов, комплексы и комбинации классической аэробики на развитие выносливости, гибкости.	<b>1</b>	<i>Знать и уметь</i> выполнять базовые элементы классической аэробики низкой и высокой интенсивности со сменой лидирующей ноги	Федерация фитнес-аэробики России <a href="https://ffarsport.ru/">https://ffarsport.ru/</a>
<b>1 8</b>	<b>20.0 1</b>	Сочетания маршевых и лифтовых элементов, комплексы и комбинации	<b>1</b>	<i>Знать</i> сочетания маршевых элементов классической аэробики правила <i>Умеют</i> сочетать маршевые и лифтовые элементы;	Федерация фитнес-аэробики России

		классической аэробики на развитие координации движений, силы.			<a href="https://ffarsport.ru/">https://ffarsport.ru/</a>
<b>19</b>	<b>27.01</b>	Сочетания маршевых и синкопированных элементов, сочетание маршевых и лифтовых элементов, комплексы и комбинации классической аэробики на развитие выносливости, гибкости, координации движений, силы.	<b>1</b>	<i>Знают</i> правила сочетания элементов классической аэробики <i>Умеют</i> сочетать маршевые и лифтовые элементы; основные движения при составлении комплекса фитнес-аэробики.	Федерация фитнес-аэробики России <a href="https://ffarsport.ru/">https://ffarsport.ru/</a>
<b>20</b>	<b>3.02</b>	Подбор элементов, движений и связок классической аэробики.	<b>1</b>	<i>Знают</i> правила сочетания маршевых и синкопированных элементов классической аэробики <i>Уметь</i> сочетать маршевые и лифтовые элементы; основные движения при составлении комплекса фитнес-аэробики.	Федерация фитнес-аэробики России <a href="https://ffarsport.ru/">https://ffarsport.ru/</a>
<b>21</b>	<b>10.02</b>	Выполнение упражнений и комплексов степ-аэробики с музыкальным сопровождением		<i>Умеют</i> выполнять элементы и комплексы упражнений степ-аэробики без музыкального сопровождения и с ним.	
<b>Степ-аэробика, 6 часов</b>					

<b>2 2</b>	<b>17.0 2</b>	Базовые элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные).	<b>1</b>	<i>Знать и уметь</i> выполнять базовые элементы степ-аэробики низкой и высокой интенсивности без смены лидирующей ноги), движения руками в том числе в сочетании с движениями ног	Федерация фитнес-аэробики России <a href="https://ffarsport.ru/">https://ffarsport.ru/</a>
<b>2 3</b>	<b>2.03</b>	Базовые шаги и различные элементы без смены и со сменой лидирующей ноги, движения руками (в том числе в сочетании с движениями ног).	<b>1</b>	<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	Федерация фитнес-аэробики России <a href="https://ffarsport.ru/">https://ffarsport.ru/</a>
<b>2 4</b>	<b>9.03</b>	Комплексы и комбинации базовых шагов и элементов различной сложности степ-аэробики под музыкальное сопровождение с учетом интенсивности и ритма (приложение № 4).	<b>1</b>	<i>Умеют</i> выполнять элементы и комплексы упражнений степ-аэробики без музыкального сопровождения и с ним.	Федерация фитнес-аэробики России <a href="https://ffarsport.ru/">https://ffarsport.ru/</a>
<b>2 5</b>	<b>16.0 3</b>	Комплексы и комбинации из базовых шагов и элементов		<i>Умеют</i> выполнять элементы и комплексы упражнений степ-аэробики без музыкального сопровождения и с ним.	Федерация фитнес-аэробики России



		различной сложности степ-аэробики под музыкальное сопровождение и без него с учетом интенсивности и ритма			<a href="https://ffarsport.ru/">https://ffarsport.ru/</a>
<b>2 6</b>	<b>23.0 3</b>	Сочетания маршевых и синкопированных элементов, комплексы и комбинации на воспитание общей выносливости, координации и силы.	<b>1</b>	<i><b>Знают</b></i> правила сочетания маршевых и синкопированных элементов степ-аэробики. <i><b>Умеют</b></i> сочетать маршевые и лифтовые элементы; основные движения при составлении комплекса фитнес-аэробики.	Федерация фитнес-аэробики России <a href="https://ffarsport.ru/">https://ffarsport.ru/</a>
<b>2 7</b>	<b>6.04</b>	Сочетания маршевых и синкопированных элементов, сочетание маршевых и лифтовых элементов, комплексы и комбинации на воспитание общей выносливости, координации и силы.	<b>1</b>	<i><b>Знают</b></i> правила сочетания маршевых и синкопированных элементов степ-аэробики. <i><b>Умеют</b></i> сочетать маршевые и лифтовые элементы; основные движения при составлении комплекса фитнес-аэробики.	Федерация фитнес-аэробики России <a href="https://ffarsport.ru/">https://ffarsport.ru/</a>

<i>Хип-хоп, часов</i>					
<b>2 8</b>	<b>13.0 4</b>	Базовые элементы танцевальных движений, базовые движения oldschool.	<b>1</b>	<i>Знают и умеют</i> выполнять базовые элементы танцевальных движений, базовые движения oldschool .	Федерация фитнес-аэробики России <a href="https://ffarsport.ru/">https://ffarsport.ru/</a>
<b>2 9</b>	<b>20.0 4</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	
<b>3 0</b>	<b>27.0 4</b>	Элементы хип-хоп танца на середине и в партере в разнообразных вариациях	<b>1</b>	<i>Знают и умеют</i> выполнять элементы хип-хоп танца на середине и в партере в разнообразных вариациях.	Федерация фитнес-аэробики России <a href="https://ffarsport.ru/">https://ffarsport.ru/</a>

<b>3 1</b>	<b>4.05</b>	Выразительность танцевальных движений.	<b>1</b>	<i>Проявляют</i> выразительность танцевальных движений.	Федерация фитнес-аэробики России <a href="https://ffarsport.ru/">https://ffarsport.ru/</a>
<b>3 2</b>	<b>11.0 5</b>	Комбинации танцевальных движений хип-хопа (приложение № 5).	<b>1</b>	<i>Умеют</i> выполнять комбинации танцевальных движений хип-хопа	Федерация фитнес-аэробики России <a href="https://ffarsport.ru/">https://ffarsport.ru/</a>
<b>3 3</b>	<b>18.0 5</b>	Комбинации танцевальных движений хип-хопа (приложение №5)		<i>Умеют</i> выполнять комбинации танцевальных движений Хип хоп	
<b>3 4</b>	<b>2505</b>	Комбинации танцевальных движений хип-хопа (приложение №5)		<i>Умеют</i> выполнять комбинации танцевальных движений Хип хоп	
<b>Хореографическая и музыкальная подготовка, 4 часа</b>					

## 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. Тяпин 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)

Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Количество	Примечания
<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)	Д	
Аудиозаписи и видеозаписи	Д	
Бревно напольное (3 м)	П	
Стенка гимнастическая	П	
Скамейка гимнастическая жесткая ()	П	Длина - 2м; 4 м
Мячи: набивные 1 и 2 кг, малый (теннисный), малый (мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные	К	
Скакалка	К	
Флажки: разметочные с опорой, стартовые	Д	
Лента финишная	Д	
Дорожка разметочная для прыжков	Д	
Рулетка измерительная	Д	
Сетка для переноса и хранения мячей	П	
Жилетки игровые с номерами	К	
Аптечка	Д	
Мат гимнастический	Ф	Размер – 2x1x0,1 м
Коврик индивидуальный	К	min 120x60 см
Гантели	К	Вес 0, 25 кг пары
Гантели	К	Вес 0, 50 кг пары
Гантели	К	Вес 1, 00 кг пары
Гантели	К	Вес 2,50; 2,70, пр. кг пары
Стойка под Гантели 40 - 70 пар	Д	Два экземпляра
Резиновые амортизаторы длинные	К	Сопротивление минимальное
Резиновые амортизаторы длинные	К	Сопротивление слабое
Резиновые амортизаторы длинные	К	Сопротивление среднее
Мячи fitball	Ф	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: 900x350x150 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	<b>Д</b>	
Мячи медицин-бол	<b>К</b>	Вес 1,8 кг
Подставка для медицин-боллов	<b>Д</b>	Два экземпляра
Конусы	<b>К</b>	Высота 50 см
Палка гимнастическая пластмассовая	<b>К</b>	100 см
Обруч гимнастический	<b>К</b>	90 см
Клипса палка-обруч плоский	<b>Д</b>	средство для скрепления обручей
Мячи резиновые диаметр 15 см	<b>К</b>	15 см
Конусы разметка	<b>П</b>	резиновые диски
Метки круглые резиновые	<b>П</b>	

Мини мячи тяжелые (резиновые)	<b>К</b>	
Мячи паралоновые	<b>К</b>	
Станок хореографический	<b>Д</b>	



## 6. ПРИЛОЖЕНИЯ

### Приложение № 1

#### Комбинации классической аэробики 1-4 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 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*

<b>№ п/п</b>	<b>Название элемента</b>	<b>Движения рук</b>	<b>Величина элемента</b>	<b>Количество повторений</b>
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*

<b>№ п/п</b>	<b>Название элемента</b>	<b>Движения рук</b>	<b>Величина элемента</b>	<b>Количество повторений</b>
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*

<b>№ п/п</b>	<b>Название элемента</b>	<b>Движения рук</b>	<b>Величина элемента</b>	<b>Количество повторений</b>
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)			

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, 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

## 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 колено в пол, пятку к ягодице) – **Curl;**

- Шаг в сторону, два захлеста голени (согнув ногу, направить колено 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 стены), 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 ягоднице), 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.***

Приложение № 11

### **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  $90^\circ$ .

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  $90^\circ$  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: межпозвонокковые 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).

**Ronddejambeparterre** – 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.