МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Негосударственное (частное) образовательное учреждение

средняя общеобразовательная школа «Развитие"

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДАЮ
Школьным методическим объединением учителей гуманитарного цикла Протокол №1 от 26.08.2026 г.	Зам. директора по УМР Цехмистрова Т.Д. 26.08.2026 г.	Директор НОУ СОШ «Развитие» ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ Сертификат: 0275f79f000fb4419748b623dc4645963e Владелец: Смирнова Ирина Юрьевна Действителен: с 16.03.2026 по 16.06.2027 Смирнова И.Ю. Приказ № 238 от «28» августа 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по внеурочной деятельности (модуль «Фитнес-аэробика»)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 5 – 8 классов

Волгоград 2025

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.

Рабочая программа по внеурочной деятельности (модуль «Фитнес-аэробика») учебного предмета «физическая культура» для обучающихся 5-8классов (далее – Модуль) составлена на основе примерной рабочей программы учебного предмета «Физическая культура» (модуль «Фитнес-аэробика») для образовательных организаций, реализующих образовательные программы начального общего, основного общего и среднего общего образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (Протокол № 3/22 от 23.06.2022)) и учитывает: федеральные государственные образовательные стандарты начального общего образования, утвержденные приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 г. № 286; 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.

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 общего 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 внеурочной деятельности по физической культуре в 5-8 классах и является обязательным компонентом содержательного раздела основной образовательной программы образовательной организации.

При планировании занятий фитнес-аэробикой на уроках физической культуры изучение фитнес-аэробики предполагается в объеме 136 часов (по 34 часа в каждом классе).

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

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

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ МОДУЛЯ «ФИТНЕС-АЭРОБИКА»

В соответствии с требованиями к результатам освоения основных образовательных программ начального общего образования Федеральных государственных образовательных стандартов (Приказы Министерства

просвещения Российской Федерации от 31 мая 2021 г. №286) Модуль «Фитнес-аэробика» направлен на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Планируемые личностные результаты ***на уровне начального общего, 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 ивзаимопомощи;

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 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 качествчеловека;

формирование навыков безопасного поведения во время занятий фитнес-аэробикой, посещений 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.

1. СОДЕРЖАНИЕ МОДУЛЯ «ФИТНЕС-АЭРОБИКА»

РАЗДЕЛ 1. ЗНАНИЯ О ФИТНЕС-АЭРОБИКЕ

5-8 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 спортивном зале. Воспитание морально-волевых качеств во время занятий фитнес-аэробикой.

РАЗДЕЛ 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

5-8 класс

Выбор одежды и обуви для занятий фитнес-аэробикой.

Подбор упражнений фитнес-аэробики, определение последовательности их выполнения.

РАЗДЕЛ 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

5-8 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).

Хореографическая и музыкальная подготовка

5-8 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».

1. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ МОДУЛЯ «ФИТНЕС-АЭРОБИКА»

Тематическое планирование	**Характеристика деятельность обучающихся**	**Количество часов**
История развития фитнеса и фитнес-аэробики (как молодого вида спорта) в мире и России.	*Знать* историю развития фитнес-аэробики в мире и России. *Выявлять* достижения российских команд по фитнес-аэробики на мировой арене.	1

Классификация видов фитнес-аэробики, современные тенденции её развития.	*Знать* классификацию видов фитнес-аэробики.	1
Требования безопасности при организации занятий фитнес-аэробикой (в спортивном, хореографическом зале.	*Знать и соблюдать технику* безопасности во время занятий фитнес-аэробикой в хореографическом зале.	2
Воспитание морально-волевых качеств во время занятий фитнес-аэробикой.	*Проявлять* морально-волевые качества во время занятий фитнес-аэробикой.	2
Выбор одежды и обуви для занятий фитнес-аэробикой.	*Уметь* подбирать одежду и обувь для занятий фитнес-аэробикой.	2
Подбор упражнений фитнес-аэробики, определение последовательности их выполнения.	*Знать* последовательность выполнения упражнений фитнес-аэробики. *Уметь* подбирать упражнения в зависимости от их последовательности выполнения.	2
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).	*Знать и уметь* выполнять базовые элементы классической аэробики низкой и высокой интенсивности со сменой лидирующей ноги	6
Сочетание маршевых и синкопированных	*Знают* правила сочетания маршевых и	4

элементов; сочетание маршевых и лифтовых элементов; основные движения	синкопированных элементов классической аэробики *Умеют* сочетать маршевые и лифтовые элементы; основные движения при составлении комплекса фитнес-аэробики.	
Выполнение комбинации классической аэробики	*Умеют* выполнять элементы и комплексы упражнений классической аэробики без музыкального сопровождения и с ним.	4
Базовые элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные).	*Знать и уметь* выполнять базовые элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные).	2
Сочетание маршевых и синкопированных элементов; сочетание маршевых и лифтовых элементов; движения руками.	*Знают* правила сочетания маршевых и синкопированных элементов степ-аэробики *Умеют* сочетать маршевые и лифтовые элементы; основные движения при составлении комплекса фитнес-аэробики.	2
Выполнение упражнений и комплексов степ-аэробики с музыкальным сопровождением	*Умеют* выполнять элементы и комплексы упражнений степ-аэробикибез музыкального сопровождения и с ним.	2
Хореографическая подготовка (базовые упражнения из классического экзерсиса), воспитание эмоциональности и красоты движений, воспитание музыкального слуха, чувства ритма, понимания взаимосвязи	*Проявляют* эмоциональность, красоту движений во время занятий фитнес-аэробикой. *Владеют* музыкальным слухом, чувством ритма, понимания взаимосвязи музыки и движений.	2

музыки и движений.		
Музыкальный размер. Понятие «Музыкальный квадрат».	*Знать* понятие «музыкальный размер» и «музыкальный квадрат»	2

Учебно-методическая литература

1. 1. Аэробика: теория и методика проведения занятий: Учебное пособие для вузов физической культуры. – М.: СпортАкадемПресс, 2002.

2.

3. *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.

4.

5. *Бегун И.С., Грибачева М.А.* Методические рекомендации для учителей физической культуры по составлению годового и тематического планирования. – М.: Центр. Школьная книга, 2007.

6.

7. *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.

8.

9. *Зациорский 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.).

10.

11. *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.

12.

13. *Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В*. Аэробика: В 2-х тт. Т. II. Частные методики. – М.: Федерация аэробики России, 2002. – 216 с.

14.

15. *Менхин Ю.В.* Оздоровительная гимнастика: теория и методика / Ю.В. Менхин, А.В. Менхин. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2002. – 384 с.

16.

17. *Муромцев В.П., Воробьева А.П., Семейкин А.И.* и др. Физическая культура. Программа для учащихся 8–11-х классов на основе дифференциации физкультурно-спортивнх интересов учащихся // Под общ. ред. С.В. Барбашова. – Омск: СибГАФК, 1998. – 68 с.

18.

19. *Пономарева Е.Ю.* Фитнес-аэробика как средство организации
ЗОЖ учащейся молодежи// учебное пособие – Елец: ЕГУ им. И.А.Бунина, 2012. – 36 с.

20.

21. *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.

22.

23. *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.

24.

25. *Смолевский, В.М.* Ритмическая гимнастика в школе: доступно, эффективно, эмоционально. [Текст] / В.М. Смолевский // Физическая культура в школе. - 1988, - № 3. - С. 46-48.

26.

27. Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов.
Т. 35 Около 9500 терминов / Сост. *Ф.П. Суслов, Д.А. Тышлер.* – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 480 с.

28.

29. *Тяпин А.Н., Пузырь Ю.П.* Физическое здоровье обучающихся и пути его совершенствования // Информационно-методический сборник № 6. – М.: Центр .Школьная книга., 2005.

30.

31. Учебник инструктора групповых фитнес-занятий занятий. – М.: Коммерческие технологии, 2001. – 316 с.

32.

33. *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.

34.

35. 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.

36.

37. *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.

2. Федерация фитнес-аэробики России https://ffarsport.ru/

3.

4. Онлайн справочник http://www.fizkult-ura.ru/ ФизкультУРА: сайт о различных видах спорта, статьи о методике, здоровье, видеоматериалы.

5.

6. Педагогическая библиотека www.pedlib.ru

7.

8. Педагогическая газета (молодой ресурс)www.pedgazeta.ru

9.

10. Уникальный образовательный портал в помощь учителю www.zavuch.info

11.

12. Учительский портал www.uchportal.ru

Материально-техническое обеспечение 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)

Приложение № 3

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 <u>без смены лидирующей ноги</u> (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 <u>со сменой лидирующей ноги</u> (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 <u>без смены лидирующей ноги</u> (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 <u>со сменой лидирующей ноги</u> (билатеральные):

- *Шаг на платформу, приставить вторую ногу (касание степа),*
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 <u>без смены лидирующей ноги</u> (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 степ, 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, шага 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 степ (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 наплатформу в исходное положение* - **Straddle Down;**

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

Шаги и элементы <u>со сменой лидирующей ноги</u> (билатеральные):

- *Шаг на платформу, приставить вторую ногу (касание носком степа), 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 № 4

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 cou-de-pied с одновременным demiplie на опорной ноге и открывание рабочей ноги в любом направлении с одновременным выпрямлением опорной ноги из demiplie (на 45^0, 90^0).

Battementrelevelent – медленный подъем ноги (на 45^0, 90^0, выше 90^0).

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 25-45^0 от пола (по I, V позиции; вперед, в сторону, назад).

Demiplie – полуприседание.

Grandplie – полное приседание.

Grandbattementjete – мах ногой (на 90^0 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 45^0, на 90^0).

Plie – приседание.

Приложение № 5

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.