

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение города Коврова  
«Средняя общеобразовательная школа № 19 имени Героя Российской  
Федерации Дмитрия Сергеевича Кожемякина»  
(МБОУ СОШ № 19 г. Коврова)**

**СОГЛАСОВАНО**

НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИМ  
СОВЕТОМ

ПРОТОКОЛ  
от 28.08.2023 №1

**ПРИНЯТО**

ПЕДАГОГИЧЕСКИМ  
СОВЕТОМ

ПРОТОКОЛ  
от 29.08.2023 №11

**УТВЕРЖДЕНО**

ДИРЕКТОР: КЛИМОВИЧ  
А.В.

ПРИКАЗ  
от 29.08.2023 №132

**ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
«ФИТНЕС-АЭРОБИКА»**

**Ковров, 2023**

## Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

### 1.1. Пояснительная записка

#### **Основные документы в сфере внеурочной деятельности на федеральном уровне:**

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральные государственные образовательные стандарты (ФГОС) соответствующего уровня образования:
  - ФГОС основного общего образования, утвержденный приказом Минпросвещения РФ от 31.05.2021 № 287;
  - ФГОС среднего общего образования, утвержденный приказом Минобрнауки РФ от 17.05.2012 № 413 (с изменениями и дополнениями).
3. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
4. Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
5. Министерство образования и науки Российской Федерации: письмо от 14 декабря 2015 г. № 09–3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ»;
6. Письмо Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Минобрнауки России от 18.08.2017 № 09-1672 «Методические рекомендации по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности, разработанные в рамках реализации приоритетного проекта «Доступное дополнительное образование для детей» Институтом образования ФГАУ ВО «Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики» совместно с ФГБОУ ВО «Московский государственный юридический университет имени О.Е. Кутафина»;
7. Паспорт Национального проекта «Успех каждого ребенка» Федерального проекта «Образование»;
8. Постановление Правительства РФ от 26 декабря 2017 г. № 1642 «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие образования» (с изменениями и дополнениями);
9. Об утверждении методик расчета показателей федеральных проектов национального проекта "Образование".

#### **Нормативно-правовое обеспечение внеурочной деятельности во Владимирской области:**

Паспорт регионального проекта «Успех каждого ребенка»;

#### **Нормативно-правовая база образовательной организации:**

Устав МБОУ СОШ №19 г. Коврова.

Программа составлена на основе учебного предмета «Физическая культура» (модуль «Фитнес-аэробика») для образовательных организаций, реализующих образовательные программы начального общего, основного общего и среднего общего образования разработана коллективом авторов: Полухина Татьяна Григорьевна – президент общероссийской общественной организации «Федерация фитнес-аэробики России», кандидат педагогических наук, Малахаева Ольга Александровна – учитель физической культуры высшей квалификационной категории МБОУ СОШ № 11 г. Пушкино Московской области.

**Направленность:** программа внеурочной деятельности спортивной направленности.

### **Актуальность:**

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.

### **Новизна:**

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.

### **Педагогическая целесообразность**

Программа разработана с учетом психологических особенностей среднего школьного возраста. Тематика программы подобрана в соответствии с актуальными потребностями раннего юношества, возникающими в процессе формирования и развития личностных качеств, важных для эффективной самореализации, самоактуализации и самоопределения в этом возрасте.

Программа включает в себя, различные формы работы, что способствует активному вовлечению школьников в учебно-воспитательный процесс и более быстрому достижению педагогических целей за счет приобретения участниками собственного опыта в игровых и тренинговых формах работы.

*Развитие качеств успешной личности* достигается за счет коррекции личностных качеств школьников, мешающих достижению жизненного успеха (неуверенность в себе, неадекватная самооценка, агрессивность, повышенный уровень тревожности.) и развитию личностных качеств, способствующих достижению жизненного успеха (уверенность, адекватная самооценка, толерантность).

**Сроки реализации программы:** 1 год, общее количество часов по программе – 34 часа.

**Возраст обучающихся и количество детей в группе:**

Программа рассчитана на обучающихся 7 классов в возрасте от 12 до 14 лет (средний подростковый возраст), состав группы – постоянный, набор детей в группу – свободный, численность обучающихся в группе – не менее 15 человек.

**Психолого-педагогические особенности обучающихся:**

Взрослость подростка развивается в процессе овладения требованиями, которые предъявляет к человеку общество. Чувство взрослости делится на объективное - основанное на внутренних качествах личности и реальном соответствии взрослым нормативам (например, подросток уже имеет серьезные обязанности в семье); и субъективное - ориентированное на внешние признаки взрослости и стремлении ощутить свое превосходство над взрослыми в какой-либо области, чаще всего во внешнем облике и манере поведения. Чувство взрослости выражается в отношении подростка к себе как к взрослому и желании объективно утвердить свою взрослость.

Помимо чувства взрослости, развитие самосознания подростков идет по пути бурного формирования самооценки. У подростков возникает интерес к себе, потребность оценить себя, сравнить со сверстниками. Важной особенностью самосознания подростка является противоречие между потребностью познать себя и неумением правильно анализировать свои личностные качества; может возникнуть «эффект неадекватности» - противоречие между уровнем притязаний подростка и его объективными возможностями. Особенности самооценки подростка состоят также в противоречивости и недостаточной целостности, что отражает зависимое положение подростка в системе социальных отношений .

Формирование направленности личности подростка происходит через формирование нового круга интересов, которые приобретают устойчивость и определенность по сравнению с младшим школьным возрастом, действительность, перерастают в настоящую страсть в ущерб другим занятиям, но в то же время являются очень широкими, что ведет к разбросанности.

Появляются новые сферы интересов, они как бы интеллектуализируются:

- а) интересы к мировоззренческим, философским, религиозным проблемам;
- б) интересы к психологии людей и к своим психологическим особенностям;
- в) интересы к художественной литературе и кинофильмам, по священным приключениям, борьбе с природой, фантастическим сюжетом.
- г) познавательные интересы, например, к науке и технике;
- д) спортивные - теоретические и практические.

В формировании характера подростков появляется новое содержание - развитие волевых черт характера.

В подростковом возрасте появляются новые мотивы учения, связанные с расширением знаний, с формированием нужных умений и навыков, позволяющих заниматься интересной работой, самостоятельным творческим трудом. Учение дополняется самообразованием, приобретая более глубокий личностный смысл. Знания, умения и навыки становятся в этом возрасте критерием ценности для подростка окружающих его людей, а также основанием для проявления интереса и подражания им .

Происходит формирование системы личностных ценностей, которые определяют содержание деятельности подростка, сферу его общения, избирательность отношения к людям, оценки этих людей и самооценку.

В этом возрасте создаются неплохие условия для формирования организаторских способностей, деловитости, предприимчивости, многих других полезных личностных качеств, связанных с взаимоотношениями людей, в том числе умения налаживать деловые контакты, договариваться о совместных делах, распределять между собой обязанности и т.п. Подобные личностные качества могут развиваться практически во всех сферах деятельности, в которые вовлечен подросток и которые могут быть организованы на групповой основе: учение, труд, спорт.

**Формы обучения** – предполагается обучение в традиционном очном формате.

### **Режим и продолжительность занятий:**

Занятия проводятся 1 раз в неделю по одному академическому часу (40 минут).

**Формы обучения** – предполагается обучение как в традиционном очном формате, так и в дистанционном, в случае необходимости.

## **1.2. Цель и задачи программы**

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

### **Задачи программы:**

*личностные:*

- выявление, развитие и поддержка одарённых детей в области спорта
- способствовать развитию у обучающихся творческих способностей
- укрепление и сохранение здоровья, совершенствование телосложения и воспитание гармонично развитой личности, нацеленной на многолетнее сохранение высокого уровня общей работоспособности
- всестороннее гармоничное развитие детей и подростков, увеличение объёма их двигательной активности
- способствовать развитию инициативности, целеустремленности, независимости, ответственности за себя и окружающих
- формировать толерантное сознание у учащихся
- развивать эмоциональную устойчивость в сложных жизненных ситуациях, волю и настойчивость
- развивать коммуникативные умения и навыки;

*метапредметные:*

- воспитание норм коллективного взаимодействия и сотрудничества средствами фитнес-аэробики
- воспитывать нравственное отношение к окружающему миру
- формировать ответственное отношение к социуму, толерантность
- формировать мотивацию к профессиональному выбору.

*предметные:*

- 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
- развитие положительной мотивации и устойчивого учебно - познавательного интереса к предмету «Физическая культура», удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом
- популяризация вида спорта «Фитнес-аэробика» среди детей и молодежи и вовлечение большого количества обучающихся в занятия фитнес-аэробикой
- обучать навыкам социальной активности, способам конструктивного общения
- формировать представление об особенностях взаимоотношений людей и общества
- формировать практические умения и навыки в подготовке спортивно-досуговых программ, в проведении игр и конкурсов, соревнований

Преимущество программы состоит в том, что используемые в процессе обучения технологии решают комплекс основных задач физического воспитания на ступени основного 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.

### **1.3. Планируемые результаты и способы проверки.**

#### **Планируемые личностные результаты:**

- 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-аэробики, 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-аэробики 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-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:**

- 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:**

- знание роли занятий фитнес-аэробикой и её влияние: на укрепление здоровья, повышение функциональных возможностей основных систем организма и развитие физических качеств; на индивидуальные особенности физического развития и физической подготовленности организма;
- знание основных методов и мер предупреждения травматизма во время занятий фитнес-аэробикой; выявление факторов риска и предупреждение травмоопасные ситуации; умение оказания первой помощи при травмах и повреждениях во время занятий фитнес-аэробикой;
- знание современных правил организации и проведения соревнований по фитнес-аэробике; правил судейства, роли и обязанностей судейской бригады; осуществление судейства композиций в качестве судьи, помощника судьи, секретаря;
- соблюдение требований к местам проведения занятий фитнес-аэробикой (в спортивном, хореографическом и тренажерном залах), правил ухода за спортивным оборудованием, инвентарем; правильного выбора обуви и одежды;
- характеризовать классификацию видов фитнес-аэробики;
- понимать технику выполнения упражнений фитнес-аэробики;
- знать последовательность выполнения упражнений фитнес-аэробики
- умение сочетать маршевые и лифтовые элементы;
- умение подбирать музыку для комплексов упражнений фитнес-аэробики с учетом интенсивности и ритма.
- умение находить отличительные особенности в техническом выполнении упражнений разными обучающимися и оказывать посильную помощь сверстникам при выполнении учебных заданий по фитнес-аэробике;
- формирование основ музыкальных знаний грамоты (понятия: музыкальный квадрат, музыкальная фраза);
- формирование чувства ритма, понимание взаимосвязи музыки и движений;
- знание и применение способов самоконтроля в учебной и соревновательной деятельности, средств восстановления после физической нагрузки во время занятий фитнес-аэробикой;
- умение проектировать, организовывать и проводить различные части урока в качестве помощника учителя; разминку, стретчинг, танцевальные движения с элементами фитнес-аэробики, во время самостоятельных занятий и досуговой деятельности со сверстниками;
- знание методов тестирования физических качеств, умение оценивать показатели физической подготовленности, анализировать результаты тестирования, сопоставлять со среднестатистическими показателями;
- проведение тестирования уровня физической подготовленности в фитнес-аэробике со сверстниками.

Результаты освоения программы могут оцениваться, в первую очередь, по удачным самостоятельно организованным мероприятиям, успешным выступлениям на различных соревнованиях, смотрах, фестивалях, конкурсах.

## 2. Содержание программы

### 2.1. Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование тематических разделов и тем	Всего	Теория	Практика	Формы контроля
<b><i>Модуль 1. Лидер и его команда</i></b>					
1.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.	1	0,5	0,5	Беседа, опрос
2.	Портрет лидера.	1	0,5	0,5	Устное выступление
3.	Dreamteam: как создать команду мечты?	1	0,5	0,5	Игра
4.	Один за всех и все за одного – формирование команды.	1	0	1	Игра
<b><i>Модуль 2. Навыки эффективного общения</i></b>					
5.	Общение: как взаимодействовать эффективно?	1	0,5	0,5	Наблюдение
6.	Позиции и стили общения.	1	0,5	0,5	Наблюдение
7.	Секреты эффективного взаимодействия.	1	0	1	Наблюдение
8.	Конфликт: хорошо или плохо?	1	0,5	0,5	Наблюдение
9.	Разрешение межличностных и групповых конфликтов.				Ролевая игра
<b><i>Модуль 3. Создание детской общественной организации.</i></b>					
10.	История детского движения в России.	1	0,5	0,5	Беседа, опрос
11.	Выбор миссии организации, целей и задач её деятельности.	1	0,5	0,5	Наблюдение
12.	Разработка фирменного стиля: название организации, девиз (слоган), эмблема (логотип), форма одежды.	1	0,5	0,5	Наблюдение
13.	Разработка элементов корпоративной культуры.	1	0,5	0,5	Наблюдение
14.	Разработка Устава ДОО и системы самоуправления.	1	0,5	0,5	Групповое выступление
15.	Планирование деятельности ДОО.	1	0,5	0,5	Групповое выступление
<b><i>Модуль 4. Методика организации школьных мероприятий.</i></b>					
16.	Виды и особенности массовых мероприятий.	1	1	0	Беседа, опрос
17.	Рождение идеи и создание концепции.	1	0,5	0,5	Групповое выступление
18.	Разработка сценария.	1	0,5	0,5	Наблюдение
19.	Распределение ролей в команде организаторов.	1	0,5	0,5	Наблюдение
20.	Школа ведущих.	1	0	1	Выступление
21.	Практика сценического искусства.	1	0	1	Наблюдение



22.	Методика работы с залом. Сбор и обработка обратной связи.	1	0,5	0,5	Игра
23.	Визуальное и звуковое оформление.	1	0,5	0,5	Презентация работ
24.	Современные способы создания зрелищности.	1	0,5	0,5	Презентация работ
25.	Освещение мероприятия. Работа со СМИ и социальными сетями.	1	0,5	0,5	Игра
26.	Проведение массового мероприятия в МБОУ СОШ №19.	1	0	1	Наблюдение
<b>Модуль 5. Методика разработки проекта.</b>					
27.	Что такое проект и какова его роль в ДОО?	1	0,5	0,5	Беседа, опрос
28.	Виды проектов. Социальный и творческий проект.	1	0,5	0,5	Беседа, опрос
29.	Этапы разработки проекта. Создание собственного проекта.	1	0,5	0,5	Игра
30.	Планирование реализации проекта.	1	0,5	0,5	Наблюдение
31.	Методики анализа результатов проекта.	1	0,5	0,5	Наблюдение беседа
<b>Модуль 6. Саморазвитие лидера.</b>					
31.	Развитие лидерских качеств.	1	0	0	Наблюдение
32.	Развитие креативного мышления.	1	0	0	Наблюдение
33.	Навыки восприятия критики.	1	0	0	Наблюдение
34.	Показательное выступление в ходе фестиваля детских объединений МБОУ СОШ № 19 г. Коврова (Содружество)	1	0	0	Наблюдение

## 1. СОДЕРЖАНИЕ МОДУЛЯ «ФИТНЕС-АЭРОБИКА»

### РАЗДЕЛ 1. ЗНАНИЯ О ФИТНЕС-АЭРОБИКЕ

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

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

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

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

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

Правила постановки позиции ног, корпуса.

### РАЗДЕЛ 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Подготовка места занятий, выбор одежды и обуви для занятий фитнес-аэробикой.  
Подбор упражнений фитнес-аэробики, определение последовательности их выполнения, дозировка в соответствии с возрастными особенностями и физической подготовленностью обучающихся.

Составление планов и самостоятельное проведение занятий фитнес-аэробикой.

Тестирование уровня физической подготовленности в фитнес-аэробики.

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

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

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

#### ***Классическая аэробика***

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

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

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

Подбор элементов, движений и связок классической аэробики.

#### ***Степ-аэробика***

Базовые элементы со сменой лидирующей ноги (билатеральные)

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

Комплексы и комбинации базовых шагов и элементов различной сложности степ-аэробики под музыкальное сопровождение и без него с учетом интенсивности и ритма

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

#### ***Хип-хоп аэробика***

Базовые элементы танцевальных движений, базовые движения oldschool и middleschool.

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

Комбинации танцевальных движений хип-хопа

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

<b>Тематическое планирование</b>	<b>Характеристика деятельность обучающихся</b>	
<b>Раздел 1. Знания о фитнес-аэробике (в ходе урока)</b>		
<b>7 класс, 8 часов</b>		<b>Кол-во часов</b>
Требования безопасности при организации занятий фитнес-аэробикой (в спортивном и хореографическом залах) в том числе самостоятельных.	<i>Знать и соблюдать технику безопасности во время занятий фитнес-аэробикой (в спортивном, хореографическом и тренажерном залах) в том числе самостоятельных Знать требования к организации занятий фитнес-аэробикой, инвентарю и оборудованию.</i>	<i>1</i>
Гигиена и самоконтроль при занятиях фитнес-аэробикой. Специальное оборудование для фитнес-занятий.	<i>Применять самоконтроль при занятиях фитнес-аэробикой</i>	<i>1</i>
Воспитание морально-волевых качеств во время занятий фитнес-аэробикой	<i>Проявлять уважение к одноклассникам во время занятий фитнес-аэробикой.</i>	<i>1</i>
Фитнес-аэробика, как массовый вид спорта, его роль, как важного фактора укрепления здоровья и формирования собственного стиля здорового образа жизни.	<i>Применять занятия фитнес-аэробикой для укрепления здоровья и формирования собственного стиля здорового образа жизни</i>	<i>1</i>
История возникновения и развития хип-хоп аэробики в Америке, Европе и России.	<i>Знают историю возникновения и развития хип-хоп аэробики в Америке, Европе и России.</i>	<i>1</i>
Особенностей танцевального стиля хип-хоп.	<i>Знаю особенности танцевального стиля хип-хоп. Выполняют особенности танцевального стиля хип-хоп.</i>	<i>1</i>
Правила постановки позиции ног, корпуса.	<i>Знают и соблюдают Правила постановки позиции ног, корпуса.</i>	<i>2</i>
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности, 8 часов</b>		
<b>7 класс</b>		
Подготовка места занятий, выбор одежды и обуви для занятий фитнес-аэробикой.	<i>Уметь подготовить место для занятий, подобрать</i>	<i>1</i>

Тематическое планирование	Характеристика деятельность обучающихся	
	одежду, обувь для занятий фитнес-аэробикой.	
Подбор упражнений фитнес-аэробики, определение последовательности их выполнения, дозировка в соответствии с возрастными особенностями и физической подготовленностью обучающихся.	<i>Понимать</i> выполнения упражнений фитнес-аэробики. <i>Описывать</i> технику выполнения упражнений фитнес-аэробики. <i>Знать</i> последовательность выполнения упражнений фитнес-аэробики.	1
Составление планов и самостоятельное проведение занятий фитнес-аэробикой.	<i>Составлять</i> план самостоятельных занятий с учетом возрастными особенностями и физической подготовленностью обучающихся.	1
Тестирование уровня физической подготовленности в фитнес-аэробике.	<i>Знать</i> контрольные упражнения для определения уровня физической подготовленности <i>Сравнивают</i> своими результаты выполнения контрольных упражнений с результатами других обучающихся и комплексом ВФСК ГТО.	1
Движения рук в фитнес-аэробике. Подача вербальных и визуальных команд.	<i>Знать</i> движения рук в фитнес-аэробике <i>Уметь</i> подавать вербальных и визуальных команд	2
Построение урока (разминка, аэробная часть, силовая часть, заминка).	<i>Знать</i> составные части урока (разминка, аэробная часть, силовая часть, заминка). <i>Уметь</i> подбирать элементы фитнес-аэробики для различных частей урока.	1
<b>Раздел 3 ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>		
<i>7 класс</i>		
<i>Классическая аэробика, 8 часов</i>		
Структурные элементы высокой интенсивности (High impact), выполнение различных	<i>Умеют составлять и выполнять</i> комплексы и комбинации из базовых	2

Тематическое планирование	Характеристика деятельность обучающихся	
элементов без смены и со сменой лидирующей ноги, движения руками (в том числе в сочетании с движениями ног).	шагов и элементов классической аэробики различной сложности под музыкальное сопровождение и без него	
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	<i>Умеют подбирать</i> музыку для комплексов упражнений фитнес-аэробики с учетом интенсивности и ритма	3
Сочетания маршевых и синкопированных элементов, сочетание маршевых и лифтовых элементов, комплексы и комбинации классической аэробики на развитие выносливости, гибкости, координации движений, силы.	<i>Знают</i> правила сочетания маршевых и синкопированных элементов классической аэробики. <i>Умеют</i> сочетать маршевые и лифтовые элементы; основные движения при составлении комплекса классической аэробики.	1
Подбор элементов, движений и связок классической аэробики.	<i>Применяют</i> изученные элементы, движения классической аэробики при составлении связок.	2
<b><i>Степ-аэробика, 5 часов</i></b>		
Базовые элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные). Базовые элементы со сменой лидирующей ноги (билатеральные)	<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	2
Комплексы и комбинации из базовых шагов и элементов различной сложности степ-аэробики под музыкальное сопровождение и без него с учетом интенсивности и ритма	<i>Умеют</i> выполнять элементы и комплексы упражнений степ-аэробики без музыкального сопровождения и с ним.	1
Сочетание маршевых и	<i>Знают</i> правила сочетания маршевых и	2

Тематическое планирование	Характеристика деятельность обучающихся	
синкопированных элементов; сочетание маршевых и лифтовых элементов; движения руками.	синкопированных элементов. <i>Сочетают</i> маршевые и лифтовые элементы; основные движения при составлении комплекса фитнес- аэробики.	
<b><i>Хип-хоп, 5 часов</i></b>		
Базовые элементы танцевальных движений, базовые движения oldschool и middleschool.	<i>Знают и умеют</i> выполнять базовые элементы танцевальных движений, базовые движения oldschool и middleschool.	<i>1</i>
Элементы хип-хоп танца на середине и в партере в разнообразных <u>вариациях</u> .	<i>Знают и умеют</i> выполнять элементы хип- хоп танца на середине и в партере в разнообразных <u>вариациях</u> .	<i>1</i>
Выразительность танцевальных движений.	<i>Проявляют</i> выразительность танцевальных движений.	<i>1</i>
Комбинации танцевальных движений хип-хопа	<i>Умеют</i> выполнять комбинации танцевальных движений хип-хопа	<i>1</i>
Итоговое занятие	<i>Показательные</i> <i>выступления</i>	<i>1</i>

## 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. – 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.: Terra-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 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)

Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Количество	Примечания
<b>Технические средства обучения</b>		
Музыкальный центр не менее 100 Дб, pitch-control, CD-Player	Д	
Аудиозаписи	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
Стойка под Гантели 40 - 70 пар	Д	Два экземпляра
Резиновые амортизаторы длинные	К	Сопротивление минимальное
Резиновые амортизаторы длинные	К	Сопротивление слабое
Конусы	К	Высота 50 см
Палка гимнастическая пластмассовая	К	100 см
Обруч гимнастический	К	90 см
Мячи резиновые диаметр 15 см	К	15 см
Конусы разметка	П	резиновые диски
Метки круглые резиновые	П	





## 6. ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение № 1

Приложение № 1

### Комбинации классической аэробики 7 класс

#### Комбинация № 1

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

#### Комбинация № 2

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

## Комбинации степ-аэробики 7 класс

## Комбинация № 1

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

## Комбинация № 2

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

## Комбинация базовых танцевальных движений хип-хопа 7 класс

**1. Tone wor**

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

**Движения ногами**

- Поставьте левую ногу вперед перед собой, но не широко — как будто вы просто сделали шаг.
- «Закройте» стопы так, чтобы носки соединились, а пятки отделились друг от друга. При этом колени тоже должны соединиться.
- Затем «откройте» стопы, соединив пятки и отдалив носки.
- Пока вы «закрываете» и «открываете» стопы, немного сгибайте ноги в коленях — так движение будет смотреться интереснее.
- Далее поднимите правую ногу, согнув ее в колене, чтобы стопа оказалась примерно на уровне колена левой ноги.
- Поставьте поднятую ногу на пол, немного поодаль от другой ноги.
- «Закройте» стопы — носки должны соединиться, а пятки — отдалиться друг от друга. При этом колени тоже окажутся рядом друг с другом.
- Теперь «откройте» стопы, соединяя пятки и отдаляя носки. Шаг можно делать в любую сторону, какую вам захочется, — назад, в сторону или же ходить все время только вперед. Но для начала мы советуем двигаться только в одном направлении, чтобы разобраться в структуре движения.

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

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

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

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

**Движения ногами**

- На счет «и» широко расставьте ноги.
- На счет «раз» скрестите их в небольшом прыжке.
- На счет «и» поверните стопы внутрь, как вы это делали в движении tone wor, — носки и колени должны сближаться, а пятки, наоборот, отдаляться.
- На счет «два» «откройте» стопы, повернув их в исходное положение.

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

**3. Kriss kross**

- На счет «и» в небольшом прыжке скрестите ноги так, чтобы правая нога была впереди.
- На счет «раз» в прыжке расставьте ноги.
- На счет «и» в прыжке скрестите ноги так, чтобы левая нога была впереди
- На счет «два» снова в прыжке расставьте ноги.

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

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

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

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

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

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

## 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 прямой ноги 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**.

Приложение № 6

### Стили хип-хоп

Все движения должны соответствовать и отражать различные стили хип-хоп. Хип-хоп относится к стилям уличного танца, первоначально исполняемый под музыку хип-хоп или то, что потом трансформируется в хип-хоп культуру. Это включает широкий диапазон стилей таких как локинг, поппинг и др., которые появились в 1970-х годах. Хип-хоп – это смесь дисциплин уличного танца и различных культурных интерпретаций со всего мира. Танцевальное выступление по хип-хопу включает внешний вид, музыку, позу, осанку и сам уличный стиль – то, что создает именно уникальность хип-хопа. Настоящее выступление по хип-хопу – это разнообразие стилей, характерные движения и хореография, которые передают характер и энергию улицы.

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



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

**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  $45^0$ ,  $90^0$ ).

**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).

**Demiplier** – полуприседание.

**Grandplier** – 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).

**Rondejambeparterre** – движение рабочей ноги по кругу на полу (на plie, на  $45^0$ , на  $90^0$ ).

**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.