

Отдел образования и по делам молодёжи администрации
Сернурского муниципального района Республики Марий Эл
МОУ «Марисолинская СОШ»

РАССМОТРЕНО
на педагогическом совете
Протокол №2 от 31.08.2023
г.,
на ШМО учителей
физической культуры
Протокол № 1 от 31.08.2023
г.

СОГЛАСОВАНО
Зам. директора по УВР
МОУ «Марисолинская СОШ»
 /Петухова С.В./

УТВЕРЖДЕНО
Директор МОУ
«Марисолинская СОШ»
 /Максимова А.С./
Приказ № 98 от 01.09.2023 г



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

(Модуль «Фитнес – аэробика»)

для обучающихся 1 – 8 классов

Марисола, 2023 г.

Пояснительная записка

Модуль «Фитнес-аэробика» (далее – модуль по фитнес-аэробике, фитнес-аэробика, фитнес) на уровне начального основного общего образования, основного общего образования реализуется в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», который действует в интересах обучающихся образовательных организаций.

Занятия фитнесом соединяют элементы хореографии, гимнастики, танцевальных занятий, двигательную активность аэробного характера, оздоровительные виды гимнастики различной направленности. Фитнес-аэробика является эффективным средством развития массового спорта и пропаганды здорового образа жизни подрастающего поколения.

Фитнес-аэробика способствует гармоничному развитию обучающихся, всестороннему совершенствованию их двигательных способностей, укреплению здоровья, воспитанию устойчивого интереса и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, формированию навыков культуры здорового образа жизни, способствующих успешной социализации в жизни.

Целью изучения модуля по фитнес-аэробике является формирование у обучающихся устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья и самоопределения с использованием средств фитнес-аэробики.

Задачами изучения модуля по фитнес-аэробике являются:

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;

укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей их организма, обеспечение культуры безопасного поведения на занятиях по фитнес-аэробике;

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

формирование общей культуры развития личности обучающегося средствами фитнес-аэробики, в том числе для самореализации и самоопределения;

воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в образовательной и соревновательной деятельности 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;

выявление, развитие у обучающихся творческих способностей;

развитие положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к физической культуре, удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом;

выявление, развитие и поддержка одарённых детей в области спорта.

Место и роль модуля по фитнес-аэробике.

Модуль по фитнес-аэробике доступен для освоения всем обучающимся, независимо от уровня их физического развития и гендерных особенностей и расширяет спектр физкультурно-спортивных направлений в общеобразовательных организациях.

Специфика модуля по фитнес-аэробике сочетается практически со всеми базовыми видами спорта, входящими в учебный предмет «Физическая культура» в общеобразовательной организации (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры).

Интеграция модуля по фитнес-аэробике поможет обучающимся в освоении образовательных программ в рамках внеурочной деятельности, дополнительного образования, деятельности школьных спортивных клубов, подготовке обучающихся к сдаче норм ГТО и участию в спортивных соревнованиях.

Место модуля «Фитнес-аэробика» в учебном плане

Модуль реализуется на уроках физической культуры в 2-4, 5– 8 классах. В 1,6 классах реализуется во внеурочное время в рамках рабочей программы по предмету «Физическая культура», являющейся обязательным компонентом содержательного раздела основной образовательной программы образовательной организации.

При планировании занятий фитнес-аэробикой на уроках физической культуры, на уровне основного общего образования (1 - 8 классы) изучение фитнес-аэробики предполагается в объеме 237 часов (по 33 часа в 1-м классе, по 34 часа в 5-8 классах).

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

проявление уважительного отношения к сверстникам, культуры общения и взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении

общих целей при совместной деятельности на принципах доброжелательности и взаимопомощи;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Планируемые **предметные результаты** на уровне начального общего

образования:

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

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

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

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

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

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

знать последовательность выполнения упражнений фитнес-аэробики;

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

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

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

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

Планируемые предметные результаты на уровне основного общего образования:

знание роли занятий фитнес-аэробикой и её влияние: на укрепление здоровья, повышение функциональных возможностей основных систем организма и развитие физических качеств; на индивидуальные особенности физического развития и физической подготовленности организма;

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

фитнес-аэробикой;

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

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

характеризовать классификацию видов фитнес-аэробики;

понимать технику выполнения упражнений фитнес-аэробики;

знать последовательность выполнения упражнений фитнес-аэробики

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

умение сочетать маршевые и лифтовые элементы;

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

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

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

формирование чувства ритма, понимание взаимосвязи музыки и движений;

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

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

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

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

СОДЕРЖАНИЕ МОДУЛЯ «ФИТНЕС-АЭРОБИКА»

РАЗДЕЛ 1. ЗНАНИЯ О ФИТНЕС-АЭРОБИКЕ

1-4 класс

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

Классификация видов фитнес-аэробики, современные тенденции её развития.

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

5-8 класс

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

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

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

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

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

Правила постановки позиции ног, корпуса.

РАЗДЕЛ 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

1-4 класс

Выбор одежды и обуви для занятий фитнес-аэробикой.

Подбор упражнений фитнес-аэробики, определение последовательности их выполнения.

5-8 класс

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

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

Составление планов и самостоятельное проведение занятий фитнес-аэробикой.

Тестирование уровня физической подготовленности в фитнес-аэробике.

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

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

РАЗДЕЛ 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Классическая аэробика

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

Базовые элементы со сменой лидирующей ноги (билатеральные).

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

Выполнение комбинации классической аэробики (приложение № 1).

Степ-аэробика

Базовые элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные).

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

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

5-8 класс

Классическая аэробика

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

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

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

Подбор элементов, движений и связок классической аэробики.

Степ-аэробика

Базовые элементы со сменой лидирующей ноги (билатеральные)

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

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

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

Хип-хоп аэробика

Базовые элементы танцевальных движений, базовые движения oldschool и middleschool.

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

Комбинации танцевальных движений хип-хопа.

1. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ МОДУЛЯ «ФИТНЕС-АЭРОБИКА»

Тематическое планирование	Характеристика деятельности обучающихся
Раздел 1. Знания о фитнес-аэробике (в ходе урока)	
1-4 класс	
История развития фитнеса и фитнес-аэробики (как молодого вида спорта) в мире и России.	<i>Знать</i> историю развития фитнес-аэробики в мире и России. <i>Выявлять</i> достижения российских команд по фитнес-аэробике на мировой арене.
Классификация видов фитнес-аэробики, современные тенденции её развития.	<i>Знать</i> классификацию видов фитнес-аэробики.
Требования безопасности при организации занятий фитнес-аэробикой (в спортивном, хореографическом зале.	<i>Знать и соблюдать технику безопасности</i> во время занятий фитнес-аэробикой хореографическом зале.
Воспитание морально-волевых качеств во время занятий фитнес-аэробикой.	<i>Проявлять морально-волевые качества</i> во время занятий фитнес-аэробикой.
5-8 класс	
Требования безопасности при организации занятий фитнес-аэробикой (в спортивном и хореографическом залах) в том числе самостоятельных.	<i>Знать и соблюдать технику безопасности</i> во время занятий фитнес-аэробикой (в спортивном, хореографическом и тренажерном залах) в том числе самостоятельных <i>Знать требования</i> к организации занятий фитнес-аэробикой, инвентарю и оборудованию.
Гигиена и самоконтроль при занятиях фитнес-аэробикой. Специальное	<i>Применять самоконтроль</i> при занятиях фитнес-аэробикой

Тематическое планирование	Характеристика деятельности обучающихся
оборудование для фитнес-занятий.	
Воспитание морально-волевых качеств во время занятий фитнес-аэробикой	<i>Проявлять</i> уважение к одноклассникам во время занятий фитнес-аэробикой.
Фитнес-аэробика, как массовый вид спорта, его роль, как важного фактора укрепления здоровья и формирования собственного стиля здорового образа жизни.	<i>Применять</i> занятия фитнес-аэробикой для укрепления здоровья и формирования собственного стиля здорового образа жизни
История возникновения и развития хип-хоп аэробики в Америке, Европе и России.	<i>Знают</i> историю возникновения и развития хип-хоп аэробики в Америке, Европе и России.
Особенностей танцевального стиля хип-хоп.	<i>Знаю</i> особенности танцевального стиля хип-хоп. <i>Выполняют</i> особенности танцевального стиля хип-хоп.
Правила постановки позиции ног, корпуса.	<i>Знают и соблюдают</i> Правила постановки позиции ног, корпуса.
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности, часов	
1-4 класс, 8 часов	
Выбор одежды и обуви для занятий фитнес-аэробикой.	<i>Уметь</i> подбирать одежду и обувь для занятий фитнес-аэробикой.
Подбор упражнений фитнес-аэробики, определение последовательности их выполнения.	<i>Знать</i> последовательность выполнения упражнений фитнес-аэробики. <i>Уметь</i> подбирать упражнения в зависимости от их последовательности выполнения.
5-8 класс - 4 часа	
Подготовка места занятий, выбор одежды и обуви для занятий фитнес-аэробикой.	<i>Уметь</i> подготовить место для занятий, подобрать одежду, обувь для занятий фитнес-аэробикой.
Подбор упражнений фитнес-аэробики, определение последовательности их выполнения, дозировка в соответствии с возрастными особенностями и физической подготовленностью обучающихся.	<i>Понимать</i> выполнения упражнений фитнес-аэробики. <i>Описывать</i> технику выполнения упражнений фитнес-аэробики. <i>Знать</i> последовательность выполнения упражнений фитнес-аэробики.
Составление планов и самостоятельное	<i>Составлять</i> план самостоятельных занятий

Тематическое планирование	Характеристика деятельности обучающихся
проведение занятий фитнес-аэробикой.	с учетом возрастными особенностями и физической подготовленностью обучающихся.
Тестирование уровня физической подготовленности в фитнес-аэробике.	<i>Знать</i> контрольные упражнения для определения уровня физической подготовленности <i>Сравнивают</i> своими результаты выполнения контрольных упражнений с результатами других обучающихся и комплексом ВФСК ГТО.
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
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.
Раздел 3 ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ	
<i>1-4 класс</i>	
<i>Классическая аэробика, 80 часов</i>	
<i>Базовые элементы низкой интенсивности</i> (Low impact), простейшие шаги и соединения шагов, базовые элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные). Базовые элементы со сменой лидирующей ноги (билатеральные).	<i>Знать и уметь</i> выполнять базовые элементы классической аэробики низкой и высокой интенсивности со сменой лидирующей ноги
Сочетание маршевых и синкопированных элементов; сочетание маршевых и лифтовых элементов; основные движения	<i>Знают</i> правила сочетания маршевых и синкопированных элементов классической аэробики <i>Умеют</i> сочетать маршевые и лифтовые элементы; основные движения при составлении комплекса фитнес-аэробики.
Выполнение комбинации классической аэробики	<i>Умеют</i> выполнять элементы и комплексы упражнений классической аэробики без музыкального сопровождения и с ним.
<i>Степ-аэробика, 39 часов</i>	
Базовые элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные).	<i>Знать и уметь</i> выполнять базовые элементы без смены лидирующей ноги

Тематическое планирование	Характеристика деятельность обучающихся
	(унилатеральные).
Сочетание маршевых и синкопированных элементов; сочетание маршевых и лифтовых элементов; движения руками.	<p><i>Знают</i> правила сочетания маршевых и синкопированных элементов степ-аэробики</p> <p><i>Умеют</i> сочетать маршевые и лифтовые элементы; основные движения при составлении комплекса фитнес-аэробики.</p>
Выполнение упражнений и комплексов степ-аэробики с музыкальным сопровождением	<i>Умеют</i> выполнять элементы и комплексы упражнений степ-аэробики
5-8 класс	
Классическая аэробика, 72 часа	
Структурные элементы высокой интенсивности (High impact), выполнение различных элементов без смены и со сменой лидирующей ноги, движения руками (в том числе в сочетании с движениями ног).	<i>Умеют составлять и выполнять</i> комплексы и комбинации из базовых 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
Сочетания маршевых и синкопированных элементов, сочетание маршевых и лифтовых элементов, комплексы и комбинации классической аэробики на развитие выносливости, гибкости, координации движений, силы.	<p><i>Знают</i> правила сочетания маршевых и синкопированных элементов классической аэробики.</p> <p><i>Умеют</i> сочетать маршевые и лифтовые элементы; основные движения при составлении комплекса классической аэробики.</p>
Подбор элементов, движений и связок классической аэробики.	<i>Применяют</i> изученные элементы, движения классической аэробики при составлении связок.
Степ-аэробика, 32 часа	
<p>Базовые элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные).</p> <p>Базовые элементы со сменой лидирующей ноги (билатеральные)</p>	<i>Знать и уметь</i> выполнять базовые элементы степ-аэробики низкой и высокой интенсивности со сменой лидирующей ноги (и без смены лидирующей ноги), движения руками в том числе в сочетании с движениями ног

Тематическое планирование	Характеристика деятельности обучающихся
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.
Сочетание маршевых и синкопированных элементов; сочетание маршевых и лифтовых элементов; движения руками.	<i>Знают</i> правила сочетания маршевых и синкопированных элементов. <i>Сочетают</i> маршевые и лифтовые элементы; основные движения при составлении комплекса фитнес-аэробики.
<i>Хип-хоп, 28 часов</i>	
Базовые элементы танцевальных движений, базовые движения oldschool и middleschool.	<i>Знают и умеют</i> выполнять базовые элементы танцевальных движений, базовые движения oldschool и middleschool.
Элементы хип-хоп танца на середине и в партере.	<i>Знают и умеют</i> выполнять элементы хип-хоп танца на середине и в партере.
Выразительность танцевальных движений.	<i>Проявляют</i> выразительность танцевальных движений.
Комбинации танцевальных движений хип-хопа	<i>Умеют</i> выполнять комбинации танцевальных движений хип-хопа
<i>Хореографическая и музыкальная подготовка, 8 часов.</i>	
<i>1-4 класс</i>	
Хореографическая подготовка (базовые упражнения из классического экзерсиса), воспитание эмоциональности и красоты движений, воспитание музыкального слуха, чувства ритма, понимания взаимосвязи музыки и движений.	<i>Проявляют</i> эмоциональность, красоту движений во время занятий фитнес-аэробикой. <i>Владеют</i> музыкальным слухом, чувством ритма, пониманием взаимосвязи музыки и движений.
Музыкальный размер. Понятие «Музыкальный квадрат».	<i>Знать</i> понятие «музыкальный размер» и «музыкальный квадрат»

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. *Зацюрский 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.: РГУФКСиТ, 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. Суслов, Д.А. Тышлер.* – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 480 с.

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

16. Учебник инструктора групповых фитнес-занятий. – 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. 19

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
4. Педагогическая газета (молодой ресурс) www.pedgazeta.ru
5. Уникальный образовательный портал в помощь учителю www.zavuch.info
6. Учительский портал www.uchportal.ru.

Приложения

Приложение 1

Комбинации классической аэробики 1-4 класс

Комбинация № 1

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

Комбинация № 2

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

Комбинации степ-аэробики 1-4 класс

Комбинация № 1

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

Комбинация № 2

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

Комбинации классической аэробики 5-9 класс

Комбинация № 1

№ п/п	Название элемента	Движения рук	Величина элемента	Количество повторений
1	March вперед 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 вперед на счёт 2 и 4, две руки вверх на счёт 6, на 7 руки вниз	8	2
2	Shasse вперед	Руки на поясе	2	4
3	Knee up назад	На счет 2, 4 – хлопок в ладоши	2	4

Комбинации степ-аэробики 5-9 класс

Комбинация № 1

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

Комбинация № 2

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

Комбинация базовых танцевальных движений хип-хопа 5-9 класс

1. Tone wor

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

Движения ногами

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

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

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

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

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

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

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

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

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

2. Brooklyn dance (Bk bounce)

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

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

Движения ногами

- На счет «и» широко расставьте ноги.

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

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

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

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

3. Kriss kross

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

- На счет «раз» в прыжке расставьте ноги.

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

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

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

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

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

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

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

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

Приложение № 6

Комплексы и комбинации упражнений из основных движений функциональной тренировки

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

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

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

	скручивания попеременно			
5	Диагональные скручивание попеременно	1X1	16	Выполнить 2 подхода

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

Комплекс (сопротивление собственного веса)

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

Приложение № 9

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**.

Степ-аэробика

Базовые элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные):

- Два шага на платформу, два шага на пол - **Basic Step**;
- Два шага на платформу - **Basic Up**;
- Два шага на пол - **Basic Down**;
- Два шага на платформу (ноги врозь), два шага на пол (ноги вместе) - **V-Step**;
- Одна нога выполняет шаг вперед на платформу – назад на пол, другой шагаем на полу на месте – **Mambo**;
- Шаг на платформу, шаг на пол - **Stomp (Mini-Mambo)**;
- Шаг на платформу, два шага на пол, шаг на платформу с другой ноги, два шага на пол - **6 Point-Mambo**;
- Исходное положение – стоя боком к платформе: два шага

на платформу, два шага на пол с переходом через платформу – **Over**;
- Исходное положение – стоя с боку платформы: два шага на платформу, два шага на пол с переходом вдоль платформы – **Across**;
- Исходное положение – платформа между ног: два шага на платформу, два шага на пол в исходное положение - **Straddle Up**;
- Исходное положение – стоя на платформе: два шага на пол по разные стороны от платформы, два шага на платформу в исходное положение - **Straddle Down**;
- Два шага на платформу, два касания поочередно носком пола, два шага на пол - **Up Up Lunge**.

Базовые элементы со сменой лидирующей ноги (билатеральные):

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

- Три быстрых шага (на раз и два) с интенсивным перемещением через ступню и два шага на

полу (мамбо назад) - **Shasse Mambo**;

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

Шаги и элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные):

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

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

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

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

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

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

- Шаг на 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 на платформу в исходное положение - **Straddle Down**;

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

Шаги и элементы со сменой лидирующей ноги (билатеральные):

- Шаг на платформу, приставить вторую ногу (касание носком ступни), 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.**

