

**Слущкер О.С.  
Полухина Т.Г.  
Козырев В.С.**

**Программа для обучающихся  
8-11 классов по физической  
культуре на основе  
фитнес – аэробики.**

**Москва  
2011**

Программа для обучающихся 8-11 классов по физической культуре на основе фитнес - аэробики.

Рекомендовано экспертным советом Министерства образования и науки Российской Федерации по совершенствованию системы физического воспитания в образовательных учреждениях Российской Федерации для использования основной и подготовительной группами обучающихся в образовательном процессе общеобразовательных учреждений по учебному предмету «Физическая культура»

Авторы составители:

**Слуцкер О.С.** — президент Федерации фитнес-аэробики России, МС СССР

**Полухина Т.Г.** — вице- президент Федерации фитнес-аэробики России по развитию

образовательных программ, к.п.н., мастер спорта СССР.

**Козырев В.С.** — исполнительный директор Федерации фитнес-аэробики России, МСМК

**Андреева С.В.** — методист Федерации фитнес-аэробики России.

**Морозова О.Л.** — методист Федерации фитнес-аэробики России, КМС

**Лёвкин А.А.** — методист Федерации фитнес-аэробики России, МСМК.

---

## **I. Пояснительная записка**

Программа по предмету «Физическая культура» на основе фитнес-аэробики для обучающихся 8–9-х классов разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного стандарта общего образования второго поколения; программа для обучающихся 10–11-х классов соответствует федеральному компоненту государственного стандарта общего образования (приказ № 1089 Минобразования РФ от 05.03.2004), отвечает положениям Закона «Об образовании» в части духовно-нравственного развития учащихся, основным положениям Концепции содержания образования школьников в области физической культуры (2001), Федерального закона «О физической культуре и спорте» от 04.12.2007 № 329-ФЗ, в котором отмечается, что организация физического воспитания в образовательных учреждениях включает проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах основных образовательных программ в объеме, установленном государственными образовательными стандартами, а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ (гл. 3 ст. 28 п. 2). Содержание программы основано на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации:

- требования к результатам освоения образовательной программы по «Физической культуре» основного общего образования (ГОС и ФГОС);
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- поручения Президента Российской Федерации от 02.10.2007 г. № ПР-1766 «О развитии физической культуры и спорта в обра-

---

зовательных учреждениях России»;

- положения «Стратегия развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2020 г.» в отношении модернизации системы физического воспитания детей, подростков, молодежи, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 07.08.2009 № 1101-ф;
- приказа Министерства образования и науки РФ от 30.08.2010 № 889;
- методических рекомендаций при подготовке учебных программ по предмету «Физическая культура» (приказ Министерства образования и науки России от 29.07.2011 № 1560);
- СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях».

В основу содержания программного материала лег многолетний опыт ведущих учителей, передовых тренеров, методистов, инструкторов и специалистов в области физического воспитания, широко использованы методические рекомендации по содержанию и методике обучения элементам фитнес-аэробики на уроках физической культуры Федерации фитнес-аэробики России. При разработке и составлении содержания программы учитывались потребности современного российского общества в физически развитом, дееспособном и здоровом подрастающем поколении.

**Целью** учебной программы для обучающихся 8–11-х классов по физической культуре на основе элементов фитнес-аэробики является формирование разносторонне физически развитой личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, оптимизации трудовой деятельности, умеющей использовать ценности физической культуры и в частности средства фитнес-аэробики для укрепления и сохранения собственного здоровья, организации активного отдыха. Учебный про-

---

цесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом, целостном развитии физических и психических качеств, морально-волевых качеств, социализации и адаптации школьников к современным требованиям и условиям жизни российского общества.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением поставленных образовательных задач:

- освоение базовых знаний и общих представлений о физической культуре, их истории и современном развитии, значении в жизни человека, роли в укреплении и сохранении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- воспитание физических качеств и повышение функциональных возможностей основных жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений, формирование культуры движения, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами различных видов фитнес-аэробики;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, эстетического и нравственного воспитания, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования школьников, данная программа в своем содержании направлена на:

- реализацию принципа вариативности, который заложен в планировании учебного материала в соответствии

---

с возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал или помещение, приспособленное для занятий фитнес-аэробикой, тренажерный зал, инвентарь, оборудование, стадион, спортивно-игровые площадки), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);

- реализацию принципа достаточности сообразности, определяющего распределение содержания учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся 8–9-х и 10–11-х классов;
- соблюдению дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые отражены в основе планирования учебного содержания, в логике поэтапного освоения, переноса учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе в самостоятельной и соревновательной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя физической культуры во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования обучающимися освоенных знаний, способов и физических упражнений фитнес-аэробики в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортивно-оздоровительной деятельности.

## **II. Общая характеристика учебного курса**

---

Включение фитнес-аэробики в учебную программу школьного физкультурного образования в качестве одного из базовых видов физкультурно-спортивной подготовки продиктовано ее широкой популярностью среди детей младшего, среднего и старшего возраста, молодежи и взрослого населения.

Фитнес-аэробика – один из самых молодых видов спорта. Это командный вид спорта, собравший все лучшее из теории и практики оздоровительной и спортивной аэробики. В последние десятилетия фитнес-аэробика стала все больше завоевывать популярность не только среди женщин, но и среди мужчин. Бурный рост числа сторонников фитнес-аэробики обеспечил ее выход на международную арену, и в настоящее время по данному виду спорта проводятся крупнейшие соревнования, включая чемпионаты Европы и мира, международные турниры среди детей, подростков и молодежи.

Последнее дает все основания активно привлекать к занятиям фитнес-аэробикой не только девочек, но и в равной степени мальчиков. Доступность и увлекательность, высокая эмоциональность, многообразие двигательных действий и функциональные нагрузки позволяют использовать данный вид спортивной деятельности как одно из средств физического и психического развития школьников. Кроме того, в сочетании с другими видами физических упражнений фитнес-аэробика и ее элементы могут эффективно использоваться в различных формах физической культуры, особенно с рекреативной и кондиционной направленностью.

Предлагаемая программа по физической культуре на основе фитнес-аэробики включает относительно самостоятельные, но тесно взаимосвязанные между собой разделы: «Знания о физической культуре и спорте», «Способы двигательной (физкультурной) деятельности», «Физическое совершенство».

**Раздел «Знания о физической культуре»** соответствует основным представлениям о познавательной активности человека и включает темы, раскрывающие понятия о физической культуре и спорте, истории развития фитнес-аэробики в мире и стране как составляющей части физической культуры; основные на-

---

правления развития физической культуры в современном обществе, посвященные современным Олимпийским играм, формам организации активного отдыха и средствам физической культуры для укрепления и сохранения здоровья. Раскрываются понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, соблюдения правил безопасности во время занятий физкультурно-спортивной и оздоровительной направленности.

**Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»** содержит представления о структурной организации предметной деятельности, отражающейся в соответствующих способах организации, исполнения и контроля. Данный раздел тесно соотносится с теоретическим разделом. Основным содержанием данного раздела является перечень необходимых и достаточных тем для самостоятельной физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, отработки навыков и умений.

**Раздел «Физическое совершенствование»** — наиболее объемный учебный материал, ориентированный на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку, сохранение и укрепление здоровья обучающихся. Данный раздел состоит из тем, тесно взаимосвязанных и дополняющих друг друга: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно-ориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленности».

**Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность»** направлена на решение задач по сохранению и укреплению здоровья обучающихся; она раскрывает способы организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, в частности различными видами фитнес-аэробики. В данной теме также представлены средства физической культуры (легкая атлетика, гимнастика с элементами акробатики, спортивные игры) и различные направления фитнес-аэробики: классическая аэробика, степ-аэробика, которые помогают кор-



---

рекции осанки и телосложения, оптимальному развитию системы дыхания и кровообращения.

*Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью»* ориентирована на физическое совершенствование обучающихся и состоит из средств общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств в программе предлагаются физические упражнения и двигательные действия из классической аэробики, степ-аэробики и функциональной тренировки (тренинга). Овладение учащимися упражнениями и техническими действиями представленных видов фитнес-аэробики раскрывается в программе с учетом их использования в организации активного отдыха, физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, а также в массовых спортивных соревнованиях. Упражнения сгруппированы по признакам функционального воздействия на воспитание основных физических качеств, формированию технических умений и навыков по видам фитнес-аэробики. Такая структура позволяет учителю объединять физические упражнения в комбинации и комплексы, планировать и регулировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность развития основных физических качеств. Данный подход соответствует половозрастным особенностям учащихся, степени освоенности ими этих упражнений, условиям проведения различных форм занятий, наличию спортивного инвентаря и оборудования.

*Тема «Прикладно-ориентированные упражнения»* ориентирована на подготовку учащихся к предстоящей жизни, качественному освоению разных профессий. Решение этой задачи осуществляется посредством обучения школьников жизненно важным навыкам и умениям различными способами применять их в вариативно изменяющихся внешних условиях.

*Тема «Упражнения общеразвивающей направленности»* предназначена для организации целенаправленной физической подготовки обучающихся и включает физические упражнения на развитие основных физических качеств. Данная тема носит относительно самостоятельный характер, поскольку ее содержа-

---

ние входит в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование».

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, половой принадлежности, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Базовым результатом образования обучающихся по данной программе в основной школе является освоение учащимися основ физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, которые способствуют не только развитию физической природы занимающихся, формированию психических и социальных качеств личности, в первую очередь они формируют широкий спектр универсальных компетенций, востребованных каждым человеком. Данные компетенции необходимы для выполнения разных видов деятельности, выходящих за рамки физкультурной деятельности.

В число универсальных компетенций, формирующихся в процессе освоения учащимися программы физической культуры на основе фитнес-аэробики, входят:

- умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
- умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умение анализировать и доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

### **III. Место курса в учебном плане**

---

Согласно Федеральному базисному учебному плану для образовательных учреждений Российской Федерации (приказ Министерства образования и науки РФ от 30.08.2010 № 889), программа предназначена для обучающихся 8–9-х и 10–11-х классов. В 8-х и 9-х классах предполагается изучение базовых основ различных видов и направлений фитнес-аэробики по 105 часов в каждом году обучения (фактически 102 часа, из расчета 3 часа в неделю), всего за 2 года — 210 часов. В 10-х и 11-х классах предполагается совершенствование изучаемых видов и направлений фитнес-аэробики по 105 часов в каждом году обучения (фактически 102 часа, из расчета 3 часа в неделю), всего — 210 часов.

При планировании учебного материала предусмотрена теоретическая подготовка обучающихся по разделу «Знания по физической культуре» по 4 часа в каждом году обучения соответственно: в 8-м классе — 4 часа; в 9-м классе — 4 часа; в 10-м классе — 4 часа, в 11-м классе — 4 часа. Освоение учебных тем данного раздела осуществляется в процессе практического прохождения материала.

Например, компонент программы «Физическое совершенствование» — одна из тем «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» может использоваться как самостоятельный блок в системе дополнительного образования во внеурочное время.

#### **IV. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета**

В результате изучения курса «Физическая культура на основе видов фитнес-аэробики» обучающимися средней и старшей школы должны быть достигнуты определенные результаты.

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые они должны приобрести в процессе освоения данного курса, а именно:

- 
- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России;
  - формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
  - формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
  - формирование мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения;
  - овладение навыками сотрудничества со взрослыми и сверстниками;
  - формирование этических чувств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
  - формирование умения использовать знания об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
  - владение знаниями о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
  - проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
  - проявление дисциплинированности, внимательности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
  - формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.

---

**Метапредметные результаты** характеризуют уровень сформированности универсальных учебных действий учащихся, проявляющихся в познавательной и практической деятельности, и отражают:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления в разных формах и видах физической деятельности;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха или неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач на уроках и во внеурочной и внешкольной физической деятельности;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества, умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
- умение осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации;
- формирование понимания красоты телосложения и осанки

---

человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиции укрепления и сохранения здоровья.

Предметные результаты изучения физической культуры отражают опыт учащихся в физкультурной деятельности:

- формирование знаний о роли физической культуры для укрепления здоровья (физического, социального и психического), положительном влиянии физической культуры на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесформирующую и здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, спортивные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (быстроты, координации, гибкости, выносливости);
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения соревнований по видам фитнес-аэробики;
- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств фитнес-аэробики;
- изложение фактов истории развития фитнес-аэробики, Олимпийских игр современности, характеристика видов фитнес-аэробики, влияние аэробных занятий на организм

- 
- человека;
- развитие основных физических качеств;
  - оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
  - организация и проведение со сверстниками спортивных игр, эстафет, смотров-конкурсов по видам фитнес-аэробики, спортивно-оздоровительных мероприятий и соревнований;
  - подготовка собственных программ (комплексов) и показательных выступлений на базе изученных элементов классической аэробики, степ-аэробики, функционального тренинга;
  - осуществление объективного судейства программ своих сверстников;
  - анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
  - видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
  - выполнение комплексов на 8–16–32 счета из различных видов фитнес-аэробики с предметами и без, с музыкальным сопровождением и без него;
  - умение находить отличительные особенности в техническом выполнении упражнений разными обучающимися;
  - выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений разными способами в различных условиях.

---

## V. Содержание курса

### Знания о физической культуре

**История физической культуры.** История олимпийского движения в России и ее выдающиеся спортсмены, олимпийцы. История развития фитнес-аэробики в мире и России. Классификация видов аэробики. Современные тенденции в фитнесе. Современное олимпийское и физкультурно-массовые движения, история возникновения и развития, место и роль в мировой культуре, социальная направленность и формы организации, ценностные ориентиры и идеалы. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

**Физическая культура и спорт (основные понятия).** Физическая подготовка и ее базовые основы, формирование двигательных умений и навыков, воспитание физических качеств и развитие физических способностей. Физические качества – общие и специфические признаки, связь с психическими процессами и функциональными возможностями. Характеристика физических качеств силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, общие основы их воспитания (регулярность и систематичность, доступность и индивидуальность, постепенность и непрерывность). Организационные основы самостоятельных форм занятий физической культурой, их эффективность, особенности планирования, регулирования и контроля. Педагогические, гигиенические и эстетические требования к их проведению; профилактика негативных эмоций и нервных срывов во время занятий. Направления в фитнес-аэробике. Виды танцевальной аэробики. Определение функционального тренинга и функционального упражнения.

**Физическая культура человека.** Роль и значение физической культуры и спорта в профилактике заболеваний, укреплении здоровья, поддержании репродуктивных функций че-



---

ловека, сохранение его творческой активности и долголетия. Основы организации двигательного режима в течение дня, недели, месяца. Характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от индивидуальных особенностей организма, половой принадлежности, состояния самочувствия. Основы техники безопасности и профилактики травматизма при организации и проведении спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятий, а также индивидуальных, самостоятельных форм занятий физической культурой и спортом. Восстановительные мероприятия. Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания), причины их возникновения, пагубное влияние на организм человека, его здоровье и здоровье его детей, основы профилактики средствами физической культуры. Основы музыкальной грамоты (понятия «музыкальная фраза, предложение», «музыкальный квадрат»). Основы хореографической подготовки и музыкального восприятия как средства эстетического воспитания. Основы составления хореографических комбинаций. Ритм и пластика в движении под музыку.

### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

***Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.*** Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление комплексов с учетом индивидуальных особенностей организма, а также целей и задач. Составление плана самостоятельного занятия физическими упражнениями. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация активного отдыха средствами физической культуры.

***Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.*** Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка выполнения технических элементов и движений, способы выявления и устранения типичных и нетипичных ошибок в технике выполнения упраж-

---

нений и комплексов. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью элементарных функциональных проб.

**Самостоятельные игры и развлечения.** Организация и проведение спортивно-массовых и оздоровительных мероприятий (игры, конкурсы, эстафеты) с привлечением сверстников на спортивных площадках и в спортивных залах.

### **Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы упражнений по коррекции нарушений осанки, для поддержания массы тела и коррекции фигуры, восстановительные мероприятия (массаж, банные процедуры). Оздоровительные формы занятий в режиме дня и учебной недели.

**Спортивно-оздоровительная деятельность на основе видов фитнес-аэробики.** *Классическая аэробика:* базовые элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные); базовые элементы со сменой лидирующей ноги (билатеральные); сочетание маршевых и синкопированных элементов; сочетание маршевых и лифтовых элементов; движения руками; выполнение упражнений и комплексов без музыкального сопровождения и с ним; составление самостоятельных комплексов и подбор музыки с учетом интенсивности и ритма.

*Степ-аэробика:* базовые элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные); базовые элементы со сменой лидирующей ноги (билатеральные); сочетание маршевых и синкопированных элементов; сочетание маршевых и лифтовых элементов; движения руками; выполнение упражнений и комплексов с музыкальным сопровождением и без него; составление самостоятельных комплексов и подбор музыки с учетом интенсивности и ритма.

*Функциональная тренировка (тренинг):* выполнять обще-развивающие упражнения для мышц верхних конечностей: поднимание и опускание рук – вперед, вверх, в стороны, круговые движения в различных плоскостях, сгибание и разгибание из различных исходных положений; для туловища: пово-

---

роты, наклоны из различных исходных положений; для мышц нижних конечностей: сгибание и разгибание ног в коленных и голеностопных суставах, маховые движения, круговые движения в голеностопных и тазобедренном суставах. Выполнение упражнений из легкой атлетики для воспитания выносливости и развития координации: ходьба с изменением скорости и длины шага; различные виды ходьбы (на носках; высоким шагом, с перекатом с пятки на носок; пружинистым шагом; с подскоками, имитацией перешагивания через барьеры), чередование ходьбы и бега. Бег с изменением скорости и направления движения по сигналу учителя, спиной вперед, приставными шагами, челночный бег. Выполнять упражнения для развития равновесия, гибкости и ловкости. Выполнять упражнения на развитие силы (силовой выносливости), мышцы нижних и верхних конечностей (односуставные и многосуставные); группы мышц туловища (спины, груди, живота, ягодиц) с использованием сопротивления собственного веса, гантелей, медболов, в различных исходных положениях – стоя, сидя, лежа. Выполнять комплексы и комбинации упражнений – приседания и жимы, стоя, выпады и жимы, стоя, наклоны и тяги в наклоне и стоя; выходы в упоры: упор присев, упор лежа; перемещения из положения упор лежа. Составление комплексов и комбинаций из изученных упражнений.

*Хореографическая подготовка.* Танцевальные шаги, основные элементы танцевальных движений. Соединение и демонстрация элементов классической аэробики и элементов акробатики в композиции под музыкальное сопровождение и без него.

*Подготовка к показательным выступлениям.* Подбор упражнений в показательные выступления, самостоятельные регулярные тренировки; подбор музыкальных произведений (фрагментов); составление комбинаций упражнений под музыкальное сопровождение.

***Прикладно-ориентированная подготовка.*** Прикладно-ориентированные упражнения из различных видов легкой атлетики: метание в цель и на дальность, разновидности бега;

---

из гимнастики с элементами акробатики: перекуты, кувырки, лазание, перелазание, прыжки, преодоление препятствий; из спортивных игр: ориентирование в пространстве, различные перемещения.

### ***Упражнения общеразвивающей и специальной направленности***

#### *Специальная физическая подготовка*

Классическая аэробика: выполнение базовых шагов (элементов) без смены и со сменой лидирующей ноги, движения руками, простейшие комплексы и комбинации из базовых шагов (элементов) под музыкальное сопровождение и без него; сочетания маршевых и синкопированных элементов (выполняются на раз и два), сочетание маршевых и лифтовых элементов, комплексы и комбинации на развитие выносливости, гибкости, координации движений, силы.

Степ-аэробика: выполнение базовых шагов (элементов) без смены и со сменой лидирующей ноги, движения руками, простейшие комплексы и комбинации из базовых шагов (элементов) под музыкальное сопровождение и без него; сочетания маршевых и синкопированных элементов (выполняются на раз и два), сочетание маршевых и лифтовых элементов, комплексы и комбинации на воспитание общей выносливости, координации движений, силы.

Функциональная тренировка (тренинг): упражнения и комплексы на мышцы верхних и нижних конечностей, упражнения и комплексы на мышцы спины и груди, упражнения и комплексы на воспитание общей силы, скоростно-силовой выносливости, общей выносливости, координации движений, быстроты.

#### *Общефизическая подготовка*

Легкая атлетика: воспитание быстроты, координации движений, выносливости, силы.

Гимнастика с элементами акробатики: развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости, ловкости.

Волейбол: воспитание быстроты, координации движений, ориентирования в пространстве, силы.

## VI. Планирование прохождения программного материала по годам обучения

Таблица 1

Сетка часов на каждый год обучения (из расчета 3 часа в неделю)

Виды деятельности	8-й класс	9-й класс	10-й класс	11-й класс
<b>Знания о физической культуре</b>	<b>4</b> <i>В процессе уроков</i>	<b>4</b> <i>В процессе уроков</i>	<b>4</b> <i>В процессе уроков</i>	<b>4</b> <i>В процессе уроков</i>
<b>Упражнения общеразвивающей и специальной направленности:</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>38</b>	<b>38</b>
• Средства легкой атлетики	12	12	10	10
• Средства спортивных игр	16	16	16	16
• Средства гимнастики и акробатики	12	12	12	12
<b>Спортивно-оздоровительная деятельность:</b>	<b>61</b>	<b>61</b>	<b>63</b>	<b>63</b>
Функциональная тренировка	20	20	20	20
Классическая аэробика	21	21	23	23
Степ-аэробика	20	20	20	20
<b>ИТОГО в год</b>	<b>105</b>	<b>105</b>	<b>105</b>	<b>105</b>

Таблица 2

**Распределение прохождения программного материала  
в часах по четвертям (8–9-е классы) и полугодиям (10–11-е)  
классы (из расчета 3 часа в неделю)**

Разделы программы	Всего часов на курс 420	8-й класс				9-й класс				10-й класс		11 класс	
		четверть				четверть				полугодие		полугодие	
Основы знаний по физической культуре и спорту	16	I	II	III	IV	I	II	III	IV	I	II	I	II
		В процессе уроков				В процессе уроков				В процессе уроков		В процессе уроков	
		1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2
Легкая атлетика	44	4	2	2	4	4	2	2	4	5	5	5	5
Спортивные игры (волейбол)	64	5	3	4	4	5	3	4	4	8	8	8	8
Гимнастика с элементами акробатики	48	3	3	3	3	3	3	3	3	6	6	6	6
Фитнес-аэробика:													
Функциональная тренировка	80	5	4	6	5	5	4	6	5	9	11	9	11
Классическая аэробика	88	4	4	11	2	4	4	11	2	9	14	9	14
Степ-аэробика	80	5	4	6	5	5	4	6	5	9	11	9	11
<b>Итого часов в четверти, полугодии</b>		<b>27</b>	<b>21</b>	<b>33</b>	<b>24</b>	<b>27</b>	<b>21</b>	<b>33</b>	<b>24</b>	<b>48</b>	<b>57</b>	<b>84</b>	<b>75</b>

Всего часов за учебный год	420	105	105	105	105
----------------------------	-----	-----	-----	-----	-----

## Тематическое планирование курса для 8-го класса

Содержание курса	Тематический план	Характеристика видов деятельности учащихся
<b>Знания о физической культуре</b>		
<p><b>История физической культуры</b> История олимпийского движения в России и ее выдающиеся спортсмены-олимпийцы</p>	<p><b>Основные содержательные линии</b> Зарождение и развитие олимпийского движения в России. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов-олимпийцев</p>	<p><b>Рассказывать</b> об истории олимпийского движения, о великих спортсменах-олимпийцах России, их достижениях</p>

<p><b>Физическая культура и спорт.</b> История развития фитнеса в мире и России. Классификация видов аэробики</p>	<p><b>Основные содержательные линии</b> Основоположники развития фитнеса в мире (Ж. Демени, Б. Менсендик, Ф. Дельсарт, А. Дункан, Дж. Фонда) и в России (З.Д. Вербова, Л.Н. Алексеева), их роль и вклад в возникновение и развитие различных видов фитнеса. К. Купер и его вклад в развитие аэробики</p>	<p><b>Рассказывать</b> об истории развития фитнеса в мире и России. <b>Называть</b> и отличать основные виды аэробики</p>
<p><b>Физическая культура человека</b> Роль и значение физической культуры и спорта в профилактике заболеваний, укреплении здоровья, поддержании репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия</p>	<p><b>Основные содержательные линии</b> Организация здорового образа жизни, оптимальной двигательной активности в целях профилактики заболеваний и укрепления здоровья. Гиподинамия. Фитнес-аэробика как средство сохранения творческой активности и залог долголетия</p>	<p><b>Рассказывать и понимать</b> роль и значение физической культуры и спорта в профилактике заболеваний укреплении здоровья. <b>Определять</b> оптимальный двигательный режим в целях профилактики нарушений в состоянии здоровья. <b>Раскрывать</b> способы воздействия средств фитнеса для поддержания физического, психического и социального здоровья</p>
<p><b>Основы музыкальной грамоты, музыка в движении</b></p>	<p><b>Основные содержательные линии</b> Основные понятия («музыкальная фраза, предложение», «музыкальный квадрат») в фитнес-аэробике. Основоположники ритмической гимнастики (М. Бекман, Л.Н.Алексеева)</p>	<p>Кратко характеризовать понятия «музыкальная фраза, предложение», «музыкальный квадрат»</p>



<p><i>Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания), причины их возникновения, пагубное влияние на организм человека, его здоровье и здоровье его детей, основы профилактики средствами физической культуры</i></p>	<p><b>Основные содержательные линии</b>  <i>Причины возникновения вредных привычек, их негативное влияние на организм человека. Средства физической культуры как социально значимая основа здоровья нации</i></p>	<p><b>Рассказывать, знать и понимать</b> о вредных привычках, их возникновении и пагубном влиянии на организм.  <b>Знать</b> основы профилактики заболеваний средствами физической культуры</p>
<p><b>Способы двигательной деятельности</b></p>		
<p><b>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой</b>  <i>Подготовка к самостоятельным занятиям физической культурой выбранным видам фитнес-аэробики</i></p>	<p><b>Основные содержательные линии</b>  <i>Основные требования к выбору места для проведения самостоятельных занятий по видам фитнес-аэробики (классической, степ, функционального тренинга). Правила подготовки места и выбора одежды и обуви для занятий по различным видам фитнес-аэробики</i></p>	<p><b>Перечислять</b> основные правила по организации места занятий, правильно подбирать одежду, руководствоваться этими правилами во время организации самостоятельных занятий физическими упражнениями</p>
<p><i>Требования безопасности</i></p>	<p><b>Основные содержательные линии</b>  <i>Правила техники безопасности во время самостоятельных занятий видами фитнес-аэробики</i></p>	<p><b>Соблюдать</b> правила техники безопасности во время самостоятельных занятий физическими упражнениями. <b>Выявлять</b> факторы нарушения техники безопасности во время занятий физической культурой и своевременно их устранять</p>

<p>Самостоятельные занятия по развитию гибкости, координации</p>	<p><b>Основные содержательные линии</b> Подбор упражнений из видов фитнес-аэробики и составление комплексов для развития гибкости, координации, основные требования и правила при их составлении с учетом индивидуальных особенностей организма</p>	<p><b>Составлять</b> комплекс упражнений для развития гибкости, координации и <b>выполнять</b> их во время самостоятельных занятий</p>
<p>Самостоятельные занятия по развитию силы</p>	<p><b>Основные содержательные линии</b> Подбор упражнений из видов фитнес-аэробики и составление комплексов для развития силы; основные требования и правила при их составлении с учетом индивидуальных особенностей организма</p>	<p><b>Составлять</b> комплекс упражнений для развития силы с учетом индивидуальных особенностей собственного организма и <b>выполнять</b> его во время самостоятельных занятий физическими упражнениями</p>
<p><b>Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.</b> Самонаблюдение и самоконтроль за физическим развитием и физической подготовленностью</p>	<p><b>Основные содержательные линии</b> Цель самонаблюдения и методы проведения самоконтроля. Дневник самоконтроля. Антропометрия как метод определения физического развития человека (индексы Кетле, Эрисмана). Наблюдение за динамикой показателей физической подготовленности с помощью тестовых упражнений</p>	<p><b>Вести</b> дневник самоконтроля. <b>Определять</b> основные признаки утомления. <b>Регулировать</b> физическую нагрузку во время самостоятельных занятий физическими упражнениями. <b>Соблюдать</b> режим труда и отдыха. <b>Выполнять</b> тестовые упражнения для определения физического развития и физической подготовленности. <b>Анализировать</b> показатели</p>

<p>Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельности</p>	<p><b>Основные содержательные линии</b>          Основные показатели эффективности занятий физической культурой</p>	<p><b>Знать</b> основные показатели эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельности</p>
<p>Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью элементарных функциональных проб</p>	<p><b>Основные содержательные линии</b>          Проведение измерений резервов организма и состояния здоровья с помощью элементарных функциональных проб</p>	<p><b>Проводить</b> элементарные функциональные пробы с задержкой дыхания и выполнением физической нагрузки для измерения резервов организма и состояния здоровья, <b>понимать</b> их цель проведения, <b>объяснять</b> и <b>оценивать</b> результаты. <b>Анализировать</b> результаты проб</p>

<p><b>Самостоятельные игры и развлечения</b> Требования техники безопасности во время спортивных и подвижных игр на открытых спортивных площадках и в спортивном зале. Организация и проведение подвижных и спортивных игр на спортивных площадках и спортивных залах.</p>	<p><b>Основные содержательные линии</b> Правила по технике безопасности во время спортивных и подвижных игр на открытых спортивных площадках и в спортивном зале. Самостоятельная организация и проведение подвижных и спортивных игр, правила игр. Игры «Летающий мяч», «Мяч ловцу». Игра в волейбол по упрощенным правилам</p>	<p><b>Соблюдать</b> правила техники безопасности во время участия в спортивных и подвижных играх. <b>Организовывать</b> игры со сверстниками и осуществлять судейство игр. <b>Выполнять</b> правила игры и активно участвовать в играх. <b>Моделировать</b> технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. <b>Общаться и взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе игр. <b>Проявлять</b> доброжелательность, взаимопонимание, оказывать помощь и поддержку, уважительно относиться к сопернику</p>
<b>Физическое совершенствование</b>		
<p><b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b> Комплексы упражнений по коррекции нарушений осанки.</p>	<p><b>Основные содержательные линии</b> Упражнения и комплексы из видов фитнес-аэробики для коррекции нарушений осанки</p>	<p><b>Отбирать</b> основные средства коррекции осанки и телосложения, <b>составлять и выполнять</b> комплекс упражнений по коррекции и нарушений осанки</p>
<p>Комплекс утренней гимнастики</p>	<p><b>Основные содержательные линии</b> Комплекс утренней гимнастики с элементами классической аэробики</p>	<p><b>Отбирать</b> состав упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий, определять их последовательность и дозировку, <b>выполнять</b> самостоятельно</p>

<p><b>Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью:</b> <u>Классическая аэробика</u> Требования безопасности</p>	<p><b>Основные содержательные линии</b> Правила по технике безопасности во время занятий классической аэробикой</p>	<p><b>Соблюдать</b> правила техники безопасности во время занятий классической аэробикой</p>
<p>Техника базовых шагов (элементов) без смены лидирующей ноги (унилатеральные)</p>	<p><b>Основные содержательные линии</b> Формирование умений и навыков выполнения базовых шагов (элементов) без смены лидирующей ноги, лидирующая нога – нога, которая выполняет первое движение в элементе (Приложение 1)</p>	<p><b>Описывать технику</b> выполнения базовых шагов (элементов) без смены лидирующей ноги. <b>Осваивать</b> технику разучиваемых упражнений. <b>Выявлять</b> ошибки при выполнении базовых шагов (элементов), уметь анализировать и исправлять их</p>
<p>Техника движения руками</p>	<p><b>Основные содержательные линии</b> Формирование умений и навыков выполнения базовых шагов (элементов) со сменой лидирующей ноги (Приложение 1)</p>	<p><b>Описывать</b> технику выполнения базовых шагов (элементов) со сменой лидирующей ноги. <b>Осваивать и демонстрировать</b> технику разучиваемых упражнений с основными движениями руками. <b>Выявлять</b> ошибки при выполнении базовых шагов (элементов) со сменой лидирующей ноги <b>уметь</b> анализировать и <b>исправлять их</b></p>

<p>Техника выполнения упражнений и комплексов без музыкального сопровождения и с ним</p>	<p>Техника выполнения упражнений и комплексов без музыкального сопровождения и с ним</p>	<p><b>Осваивать</b> технику разучиваемых упражнений и комплексов без музыкального сопровождения и с ним. <b>Демонстрировать</b> технику выполнения изученных базовых элементов</p>
<p>Комплексы из изученных базовых элементов и подбор музыки с учетом интенсивности и ритма</p>	<p><b>Основные содержательные линии</b> Подбор музыкального сопровождения к аэробическим комбинациям с учетом интенсивности и ритма, выполнение комбинаций под музыкальное сопровождение</p>	<p><b>Составлять</b> комплексы из изученных базовых шагов без смены и со сменой лидирующей ноги. <b>Использовать</b> (планировать) комплексы упражнений в различных формах самостоятельных занятий классической аэробикой. <b>Выполнить</b> комплекс из базовых шагов классической аэробики</p>
<p><u>Степ-аэробика</u> Требования безопасности во время занятий на степ-платформе</p>	<p><b>Основные содержательные линии</b> Правила техники безопасности во время занятий на степ-платформе</p>	<p><b>Соблюдать</b> правила безопасности во время занятий на степ-платформе</p>
<p>Техника базовых шагов (элементов) смены лидирующей ноги (унилатеральные)</p>	<p><b>Основные содержательные линии</b> Формирование умений и навыков выполнения базовых шагов (элементов) без смены лидирующей ноги (Приложение 1)</p>	<p><b>Описывать</b> технику выполнения базовых шагов (элементов) без смены лидирующей ноги. <b>Осваивать</b> технику разучиваемых упражнений. <b>Выявлять</b> типичные ошибки при выполнении базовых шагов (элементов) своих сверстников, <b>уметь анализировать и исправлять их</b></p>

<p>Техника движения руками</p>	<p><b>Основные содержательные линии</b>  Движения руками в различных плоскостях.  Согласованные сочетания движения руками с выполнением базовых шагов (элементов) без смены лидирующей ноги</p>	<p><b>Выполнять</b> согласованные сочетания движения руками с выполнением базовых шагов (элементов) без смены лидирующей ноги</p>
<p>Техника базовых шагов (элементов) со сменой лидирующей ноги (билатеральные)</p>	<p><b>Основные содержательные линии</b>  Формирование умений и навыков выполнения базовых шагов (элементов) со сменой лидирующей ноги  (Приложение 1)</p>	<p><b>Описывать</b> технику выполнения базовых шагов (элементов) со сменой лидирующей ноги.  <b>Осваивать</b> технику разучиваемых упражнений.  <b>Выявлять</b> типовые ошибки при выполнении базовых шагов (элементов) своих сверстников, <b>уметь</b> анализировать и <b>исправлять их</b></p>
<p>Техника выполнения упражнений и комплексов степ-аэробики с музыкальным сопровождением и без него</p>	<p><b>Основные содержательные линии</b>  Выполнение упражнений и базовых комплексов степ-аэробики без музыкального сопровождения и с ним</p>	<p><b>Осваивать</b> технику разучиваемых упражнений и комплексов без музыкального сопровождения и с ним.  <b>Демонстрировать</b> технику выполнения изученных базовых элементов степ-аэробики без смены и со сменой лидирующей ноги, с музыкальным сопровождением и без него</p>

<p>Комплексы и подбор музыки с учетом интенсивности и ритма</p>	<p><b>Основные содержательные линии</b>          Подбор музыкального сопровождения к комбинациям степ-аэробики с учетом интенсивности и ритма, выполнение комбинаций под музыкальное сопровождение</p>	<p><b>Составлять</b> комплексы из изученных базовых шагов степ-аэробики без смены и со сменой лидирующей ноги.  <b>Использовать</b> (планировать) комплексы упражнений в различных формах самостоятельных занятий степ-аэробикой.  <b>Выполнить</b> комплекс из базовых шагов степ-аэробики</p>
<p><u>Функциональная тренировка (тренинг)</u>          Требования безопасности</p>	<p><b>Основные содержательные линии</b>          Правила техники безопасности во время занятий функциональным тренингом с использованием гантелей, медболов</p>	<p><b>Соблюдать</b> правила техники безопасности во время занятий с использованием гантелей и медболов</p>
<p>Комплексы упражнений на развитие физических качеств</p>	<p><b>Основные содержательные линии</b>          Разучиваем и выполняем с учетом индивидуальных особенностей физического развития: упражнения на развитие силы на мышцы нижних и верхних конечностей; на группы мышц туловища (спины, груди, живота, ягодиц) с использованием сопротивления собственного веса, гантелей, медболов, в различных исходных положениях — стоя, сидя, лежа (Приложение 5)</p>	<p><b>Осваивать</b> упражнения на развитие силы мышц верхних и нижних конечностей, туловища, <b>описывать</b> технику <b>выполнения</b> упражнений, <b>выявлять</b> типичные ошибки и <b>активно помогать</b> их исправлению.  <b>Соблюдать</b> правила дыхания при выполнении упражнений с отягощением, <b>контролировать</b> нагрузку по частоте сердечных сокращений. <b>Преодолевать</b> трудности и проявлять волевые качества личности при выполнении упражнений силовой выносливости, <b>помогать</b> и <b>оказывать</b> поддержку сверстникам.  <b>Демонстрировать</b> технику выполнения изученных элементов</p>



	<p><b>Основные содержательные линии</b> Разучиваем и выполняем с учетом индивидуальных особенностей физического развития: комплексы и комбинации упражнений – приседания и жимы, стоя, выпады и жимы, стоя, наклоны и тяги в наклоне и стоя; выходы в упоры: упор присев, упор лежа; перемещения из положения упор лежа</p>	<p><b>Описывать</b> технику выполнения упражнений в комбинации. Осваивать комплексы и комбинации упражнений, <b>демонстрировать</b> технику их выполнения. <b>Выявлять</b> типичные ошибки и <b>исправлять</b> их. <b>Соблюдать</b> правила дыхания при выполнении упражнений, <b>контролировать</b> нагрузку по частоте сердечных сокращений. <b>Преодолевать</b> трудности и <b>проявлять</b> волевые качества личности при выполнении упражнений силовой направленности</p>
<p>Составление индивидуальных комплексов и комбинаций из изученных упражнений</p>	<p><b>Основные содержательные линии</b> Составляем (совместно с учителем) и осваиваем комплексы и комбинации из изученных упражнений</p>	<p><b>Самостоятельно</b> составлять комплексы из изученных упражнений, <b>подбирать</b> дозировку в соответствии с индивидуальными особенностями развития и функционального состояния, <b>осваивать</b> их. <b>Выполнять</b> нормативы по физической подготовленности</p>
<p><b>Упражнения общеразвивающей и специальной направленности</b> Требования безопасности</p>	<p><b>Основные содержательные линии</b> Правила техники безопасности во время занятий легкой атлетикой</p>	<p><b>Соблюдать</b> правила безопасности при выполнении упражнений легкой атлетики</p>

<p>Упражнения из легкой атлетики</p>	<p><b>Основные содержательные линии</b>  Выполнение упражнения из легкой атлетики: ходьба с изменением скорости и длины шага; различные виды ходьбы – на носках, высоким шагом, перекатом с пятки на носок, пружинистым шагом, с подскоками, имитация перешагивания через барьеры; чередование ходьбы и бега; бег с изменением скорости и направления движения, то же по сигналу учителя, спиной вперед, приставными шагами, челночный бег 3 10 м; бег на короткие (30 и 60 м) и средние (200–500 м) дистанции в режиме повторно-интервального метода; равномерный 6-минутный бег; прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений; поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочередно; в длину с места, многоскоки</p>	<p><b>Выполнять</b> упражнения для развития выносливости, координации, силы и быстроты.  <b>Выявлять</b> возможные отставания в показателях физического развития и физической подготовленности.  <b>Выполнять</b> нормативы физической подготовки. Соблюдать правила дыхания при выполнении упражнений.  <b>Контролировать</b> нагрузку по частоте сердечных сокращений.  <b>Организовывать и проводить</b> самостоятельные занятия, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой</p>
<p>Требования безопасности</p>	<p><b>Основные содержательные линии</b>  Правила техники безопасности во время занятий гимнастикой с элементами акробатики</p>	<p><b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении гимнастических и акробатических упражнений</p>

<p>Упражнения из гимнастики с элементами акробатики</p>	<p><b>Основные содержательные линии</b>  Выполнение упражнений из гимнастики с элементами акробатики для развития равновесия, гибкости и ловкости: наклоны туловища вперед, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны; с гимнастической палкой, с укороченной скакалкой, комплексы ОРУ с повышенной амплитудой для развития подвижности суставов; полушпагат, шпагат, пережат назад в упор присев; танцевальные шаги; ходьба со взмахом ног и поворотом на носках; стилизованные прыжки на месте и с продвижением вперед; равновесие на одной ноге; упор присев и полушпагат; упражнения в равновесии на низком бревне; различные прыжки через скакалку; упражнения с набивным мячом (1 кг)</p>	<p><b>Выполнять</b> упражнения для развития равновесия, гибкости и ловкости.  <b>Выявлять</b> возможные отставания в показателях физического развития и физической подготовленности.  <b>Соблюдать</b> правила дыхания при выполнении упражнений.  Контролировать нагрузку по частоте сердечных сокращений.  <b>Выполнять</b> нормативы физической подготовки.  <b>Организовывать и проводить</b> самостоятельные занятия, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой</p>
<p>Требования безопасности</p>	<p><b>Основные содержательные линии</b>  Правила техники безопасности во время занятий спортивными играми</p>	<p><b>Соблюдать</b> правила техники безопасности во время занятий спортивными играми</p>

<p>Упражнения из спортивных игр</p>	<p><b>Основные содержательные линии</b>  Выполнение упражнений из спортивных игр (волейбол) для развития быстроты, координации, силы, ориентировке в пространстве: стойки и перемещения; перемещения правым левым боком приставными шагами, спиной вперед; с изменением направления по сигналу учителя; с прыжками и поворотами по сигналу учителя; с выполнением задания по сигналу учителя; передачи мяча над собой и в парах (двумя руками сверху, снизу) стоя на месте и в движении; передачи в колоннах с перемещениями; подачи мяча снизу; двухсторонняя игра волейбол по упрощенным правилам</p>	<p><b>Выполнять</b> технические упражнения из спортивной игры волейбол: передачи мяча сверху двумя руками и снизу, подачи. <b>Взаимодействовать</b> в парах, тройках, группах при выполнении упражнений и игровых действиях.  <b>Активно</b> участвовать в играх и осуществлять судейство.  <b>Моделировать</b> технику игровых действий и приемов в зависимости от игровой ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. <b>Соблюдать</b> правила игры. <b>Общаться и взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе игр. Проявлять доброжелательность, взаимопонимание, уважительно относиться к сопернику, <b>управлять</b> своими эмоциями. <b>Использовать</b> игровые действия волейбола для развития физических качеств и как средство активного отдыха</p>
-------------------------------------	---	---

## Тематическое планирование курса для 9-го класса

Содержание курса	Тематический план	Характеристика видов деятельности учащихся
<b>Знания о физической культуре</b>		
<p><b>История физической культуры.</b> Современные олимпийское и физкультурно-массовые движения</p>	<p><b>Основные содержательные линии</b> Современные олимпийское и физкультурно-массовые движения, история возникновения и развития, место и роль в мировой культуре, социальной направленности и формах организации, ценностные ориентиры и идеалы</p>	<p><b>Рассказывать</b> о современных олимпийском и физкультурно-массовых движениях, их истории возникновения и развития, места и роли в мировой культуре. Характеризовать социальную направленность, ценностные ориентиры и идеалы этих движений</p>
<p><b>Физическая культура и спорт</b> Физическая подготовка в фитнес-аэробике и ее базовые основы</p>	<p><b>Основные содержательные линии</b> Базовые понятия и основы формирования двигательных умений и навыков, воспитания физических качеств и развития физических способностей средствами фитнес-аэробики</p>	<p><b>Называть и раскрывать</b> базовые основы формирования двигательных умений и навыков, воспитания физических качеств и развития физических способностей средствами фитнес-аэробики</p>
<p><b>Физическая культура человека</b> Особенности планирования недельной физической нагрузки во время занятий видами фитнес-аэробики</p>	<p><b>Основные содержательные линии</b> Основные правила и требования к составлению индивидуального плана физической недельной нагрузки с учетом особенностей собственного организма</p>	<p><b>Руководствоваться правилами</b> составления индивидуального плана с учетом особенностей собственного организма при планировании недельной физической нагрузки</p>

<p>Требования к организации и проведению самостоятельных занятий физическими упражнениями фитнес-аэробики</p>	<p><b>Основные содержательные линии</b>          Формы и содержание оздоровительных занятий фитнес-аэробики, основы физической, технической и психологической подготовки, требования к организации занятий</p>	<p><b>Знать</b> о возможностях применения различных направлений фитнес-аэробики (рекреативные формы занятий, оздоровительные, спортивные).  <b>Объяснять и соблюдать</b> основные требования к организации и проведению самостоятельных занятий</p>
<p><b>Способы двигательной деятельности</b></p>		
<p><b>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой</b>          Организация занятий физкультурно-оздоровительной направленности</p>	<p><b>Основные содержательные линии</b>          Подбор упражнений и составление комплекса упражнений с учетом индивидуальных особенностей организма для развития силовой выносливости</p>	<p><b>Составлять и выполнять</b> комплекс упражнений для развития силовой выносливости с учетом индивидуальных особенностей организма.</p>
<p>Прикладно-ориентированная физическая подготовка.          Организация самостоятельных занятий по прикладно-ориентированной физической подготовке</p>	<p><b>Основные содержательные линии</b>          Основные направления, цели и задачи занятий по прикладно-ориентированной физической подготовке.  <b>Основные содержательные линии</b>          Составление плана самостоятельных занятий прикладно-ориентированной физической подготовке</p>	<p><b>Определять</b> задачи и содержание прикладно-ориентированной физической подготовки, <b>раскрывать</b> ее специфическую связь с трудовой деятельностью человека. <b>Составлять</b> план и <b>проводить</b> самостоятельные занятия по прикладно-ориентированной физической подготовке</p>

<p>Занятия фитнесом как средство активного отдыха</p>	<p><b>Основные содержательные линии</b>  Методы использования различных видов фитнес-аэробики как средство активного отдыха (ритмическая гимнастика, танцевальная аэробика, аквааэробика, слайд-аэробика, фитбол-аэробика, «Эксолоперс» (ботинки-тренажер)</p>	<p><b>Использовать</b> различные виды фитнес-аэробики в организации мероприятий активного отдыха со сверстниками, в семье, соблюдая правила безопасности</p>
<p><b>Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью</b>  Наблюдения за физическим развитием</p>	<p><b>Основные содержательные линии</b>  Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств). Дневник самоконтроля</p>	<p><b>Наблюдаем</b> за собственным состоянием здоровья, <b>участвуем</b> в мониторинге физического развития и физической подготовленности. <b>Выявлять</b> особенности в приросте физического развития в течение учебного года, <b>сравнивать</b> их с возрастными стандартами. Вести дневник самоконтроля</p>
<p>Определение уровня физической подготовленности</p>	<p><b>Основные содержательные линии</b>  Структура самостоятельных занятий по развитию физических качеств, особенности их планирования в системе систематической подготовки</p>	<p><b>Планировать</b> самостоятельные занятия физической подготовкой, <b>определять</b> содержание и объем времени для каждой из частей занятий. <b>Руководствуясь</b> возрастными особенностями физического развития организма, проводить оценку физической подготовленности по показателям тестов, <b>сравнивать</b> их с показателями между четвертями</p>

<p><b>Самостоятельные игры и развлечения</b> Организация и проведение спортивных и подвижных игр на свежем воздухе со сверстниками</p>	<p><b>Основные содержательные линии.</b> Изучаем правила игр и участвуем в них. «Лепта круговая», «Летающий мяч», «Волейбол»</p>	<p><b>Самостоятельно организовывать и проводить</b> игры и выполнять игровые задания. Активно участвовать в играх. Излагать правила и условия игр. Общаться и взаимодействовать со сверстниками в процессе игр. <b>Проявлять</b> доброжелательность, взаимопонимание, оказывать помощь и поддержку</p>
<p>Требования безопасности</p>	<p><b>Основные содержательные линии</b> Правила техники безопасности во время проведения самостоятельных занятий по спортивным и подвижным играм</p>	<p>Соблюдать правила техники безопасности во время участия в спортивных и подвижных играх</p>
<p><b>Физическое совершенствование</b></p>		
<p><b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b> Комплексы для поддержания массы тела и коррекции фигуры</p>	<p><b>Основные содержательные линии</b> Подбор и составление комплексов упражнений для поддержания массы тела и коррекции фигуры из различных видов фитнес-аэробики</p>	<p><b>Составлять и выполнять</b> комплекс для поддержания массы тела и коррекции фигуры</p>
<p><b>Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью</b>  Требования безопасности</p>	<p><b>Основные содержательные линии</b> Правила техники безопасности во время занятий классической аэробикой</p>	<p><b>Соблюдать</b> правила техники безопасности во время занятий классической аэробикой</p>



<p>Упражнения и комплексы классической аэробики: базовые элементы без и со сменой лидирующей ноги</p>	<p><b>Основные содержательные линии</b>          Совершенствование разученных в 8-м классе упражнений и комплексов классической аэробики: базовые элементы без и со сменой лидирующей ноги</p>	<p><b>Демонстрировать</b> разученные в 8-м классе упражнения и комплексы классической аэробики: базовые элементы без смены лидирующей ноги; базовые элементам со сменой лидирующей ноги; под музыкальное сопровождение</p>
<p>Сочетание маршевых и синкопированных элементов</p>	<p><b>Основные содержательные линии</b>          Разучиваем новые упражнения, сочетание маршевых и синкопированных элементов классической аэробики (Приложение 2)</p>	<p><b>Описывать</b> технику выполнения сочетаний маршевых и синкопированных элементов. <b>Осваивать</b> технику разучиваемых упражнений. <b>Выявлять</b> ошибки при выполнении элементов <b>уметь анализировать и исправлять их</b></p>
<p>Сочетание маршевых и лифтовых элементов</p>	<p><b>Основные содержательные линии</b>          Разучиваем новые упражнения сочетания маршевых и лифтовых элементов классической аэробики (Приложение 2)</p>	<p><b>Описывать</b> технику выполнения сочетаний маршевых и лифтовых элементов. <b>Осваивать</b> технику разучиваемых упражнений. <b>Выявлять</b> ошибки при выполнении элементов <b>уметь анализировать и исправлять их</b></p>
<p>Движения руками</p>	<p><b>Основные содержательные линии</b>          Движения руками в различных плоскостях. Согласованные движения руками с выполнением сочетаний маршевых и синкопированных элементов, маршевых и лифтовых элементов</p>	<p><b>Выполнять</b> упражнения и комплексы из сочетаний маршевых и синкопированных элементов, маршевых и лифтовых элементов, с движениями руками. <b>Выявлять</b> ошибки при выполнении элементов <b>уметь анализировать и исправлять их</b></p>

<p>Упражнения и комплексы без музыкального сопровождения и с ним</p>	<p><b>Основные содержательные линии</b> Упражнения и комплексы из сочетаний маршевых и синкопированных элементов, маршевых и лифтовых элементов, с движениями руками без музыкального сопровождения и с ним</p>	<p><b>Выполнять</b> упражнения и комплексы из сочетаний маршевых и синкопированных элементов, маршевых и лифтовых элементов, с движениями руками, без музыкального сопровождения и с ним</p>
<p>Индивидуальные комплексы и подбор музыки (интенсивность и ритм) с учетом физического развития и физической подготовленности</p>	<p><b>Основные содержательные линии</b> Составление комплексов и подбор музыки с учетом интенсивности и ритма для самостоятельных занятий классической аэробикой</p>	<p>Самостоятельно составлять комплексы из изученных элементов, подбирать музыку с учетом интенсивности и ритма и особенностей развития собственного организма и физической подготовленности. <b>Демонстрировать</b> комплекс упражнений под музыкальное сопровождение. <b>Использовать</b> комплексы при самостоятельных занятиях классической аэробикой</p>
<p><u>Степ-аэробика</u> Требования безопасности во время занятий на степ-платформе</p>	<p><b>Основные содержательные линии</b> Правила техники безопасности во время занятий на степ-платформе</p>	<p><b>Соблюдать</b> правила техники безопасности во время занятий на степ-платформе</p>

<p>Упражнения и комплексы степ-аэробики: базовые элементы без и со сменой лидирующей ноги</p>	<p><b>Основные содержательные линии</b>          Совершенствование разученных в 8-м классе упражнений и комплексов степ-аэробики: базовые элементы без и со сменой лидирующей ноги</p>	<p><b>Демонстрировать</b> разученные в 8-м классе упражнения и комплексы степ-аэробики: базовые элементы без сменны и со сменой лидирующей ноги; под музыкальное сопровождение</p>
<p>Сочетание маршевых и синкопированных элементов степ-аэробики</p>	<p><b>Основные содержательные линии</b>          Техника выполнения сочетания маршевых и синкопированных элементов степ-аэробики (Приложение 2)</p>	<p><b>Описывать</b> технику выполнения сочетаний маршевых и синкопированных элементов. <b>Осваивать</b> технику разучиваемых упражнений. Выявлять ошибки при выполнении элементов, уметь анализировать и исправлять их</p>
<p>Сочетание маршевых и лифтовых элементов степ-аэробики</p>	<p><b>Основные содержательные линии</b>          Техника выполнения сочетания маршевых и лифтовых элементов степ-аэробики (Приложение 2)</p>	<p><b>Описывать</b> технику выполнения сочетаний маршевых и лифтовых элементов. <b>Осваивать</b> технику разучиваемых упражнений. Выявлять ошибки при выполнении элементов уметь анализировать и исправлять их</p>
<p>Движения руками</p>	<p><b>Основные содержательные линии</b>          Движения руками в различных плоскостях. Согласованные движения руками с выполнением сочетаний маршевых и синкопированных элементов, маршевых и лифтовых элементов степ-аэробики</p>	<p><b>Выполнять</b> упражнения и комплексы из сочетаний маршевых и синкопированных элементов, маршевых и лифтовых элементов с движениями руками. Выявлять ошибки при выполнении элементов уметь анализировать и исправлять их</p>

<p>Упражнений и комплексов с музыкальным сопровождением и без него</p>	<p><b>Основные содержательные линии</b> Подбор упражнений и составление комплексов из сочетаний маршевых и синкопированных элементов, маршевых и лифтовых элементов с движениями руками без музыкального сопровождения и с ним</p>	<p><b>Выполнять</b> упражнения и комплексы из сочетаний маршевых и синкопированных элементов, маршевых и лифтовых элементов с движениями руками, без музыкального сопровождения и с ним</p>
<p>Индивидуальные комплексы и подбор музыки (интенсивность и ритм) с учетом физического развития и физической подготовленности</p>	<p><b>Основные содержательные линии</b> Составление комплексов и подбор музыки с учетом интенсивности и ритма для самостоятельных занятий классической аэробикой</p>	<p><b>Самостоятельно</b> составлять комплексы из изученных элементов, подбирать музыку с учетом интенсивности и ритма и особенностей развития собственного организма и физической подготовленности. <b>Демонстрировать</b> комплекс упражнений под музыкальное сопровождение. <b>Использовать</b> комплексы при самостоятельных занятиях классической аэробикой</p>
<p><u>Функциональная тренировка (тренинг):</u> Требования безопасности (Приложение 5)</p>	<p><b>Основные содержательные линии</b> Правила техники безопасности во время занятий функциональным тренингом с использованием гантелей, медболов</p>	<p><b>Соблюдать</b> правила техники безопасности во время занятий с использованием гантелей и медболов</p>

<p>Упражнения для мышц и подвижности суставов верхних конечностей</p>	<p><b>Основные содержательные линии</b>  Выполнять общеразвивающие упражнения для мышц верхних конечностей: поднятие и опускание рук – вперед, вверх, в стороны, круговые движения в различных плоскостях, сгибание и разгибание из различных исходных положений</p>	<p><b>Осваивать</b> общеразвивающие упражнения для развития подвижности суставов, пластики, описывать технику выполнения.  <b>Демонстрировать</b> вариативное выполнение упражнений. <b>Соблюдать</b> правила дыхания при выполнении упражнений. <b>Контролировать</b> нагрузку по частоте сердечных сокращений</p>
<p>Упражнения для мышц туловища и нижних конечностей</p>	<p><b>Основные содержательные линии</b>  Выполнять упражнения для туловища – повороты, наклоны из различных исходных положений; для мышц нижних конечностей – сгибание и разгибание ног в коленных и голеностопных суставах, маховые движения, круговые движения в коленных, голеностопных и тазобедренном суставах</p>	<p><b>Осваивать</b> общеразвивающие упражнения на группы мышц туловища и нижних конечностей, описывать технику выполнения.  <b>Демонстрировать</b> вариативное выполнение упражнений.  Соблюдать правила дыхания при выполнении упражнений.  Контролировать нагрузку по частоте сердечных сокращений</p>

<p>Упражнения для развития быстроты, выносливости и координации</p>	<p><b>Основные содержательные линии</b>          Упражнения для развития быстроты, выносливости и координации: ходьба с изменением скорости и длины шага; различные виды ходьбы (на носках, высоким шагом, перекатом с пятки на носок, пружинистым шагом, с подскоками, имитация перешагивания через барьеры), чередование ходьбы и бега. Бег с изменением скорости и направления движения по сигналу учителя, спиной вперед, приставными шагами, челночный бег</p>	<p><b>Осваивать</b> упражнения для развития быстроты, выносливости и координации.  <b>Выполнять</b> упражнения для развития быстроты, выносливости и развития координации. Выполнять тестовые упражнения по развитию выносливости.  <b>Соблюдать</b> правила дыхания при выполнении упражнений.  <b>Контролировать</b> нагрузку по частоте сердечных сокращений</p>
<p>Упражнения с отягощениями</p>	<p><b>Основные содержательные линии</b>          Выполнять упражнения на мышцы нижних и верхних конечностей (односуставные и многосуставные), на группы мышц туловища (спины, груди, живота, ягодич) с использованием сопротивления собственного веса, гантелей, медболов, в различных исходных положениях          Упражнения для положений стоя, сидя, лежа</p>	<p><b>Соблюдать</b> правила по технике безопасности во время занятий с использованием гантелей, медболов и бодибаров. <b>Осваивать и применять</b> упражнения на развитие силы (силовой выносливости). Демонстрировать вариативное выполнение упражнений. <b>Выполнять</b> контрольные упражнения по развитию силы (силовой выносливости). <b>Соблюдать</b> правила дыхания при выполнении упражнений.  <b>Контролировать</b> нагрузку по частоте сердечных сокращений</p>

<p>Комплексы упражнений на развитие физических качеств (Приложение 5)</p>	<p><b>Основные содержательные линии</b>          Комплексы и комбинации упражнений – приседания и жимы стоя, выпады и жимы стоя, наклоны и тяги в наклоне и стоя; выходы в упоры: упор присев, упор лежа; перемещения из положения упор лежа. Составление комплексов для самостоятельных занятий</p>	<p><b>Описывать</b> технику выполнения упражнений и комбинаций. Осваивать комплексы и комбинации упражнений, демонстрировать технику их выполнения. <b>Выявлять</b> типичные ошибки и исправлять их. Преодолевать трудности и проявлять волевые качества личности при выполнении упражнений силовой направленности. Составлять и выполнять комплексы и комбинации из изученных упражнений с учетом индивидуальных особенностей организма, использовать в самостоятельных занятиях</p>
<p>Упражнения общеразвивающей и специальной направленности          Требования безопасности</p>	<p><b>Основные содержательные линии</b>          Правила техники безопасности во время занятий легкой атлетикой</p>	<p><b>Соблюдать</b> правила техники безопасности во время занятий легкой атлетикой</p>

<p>Воспитание выносливости, развития координации, силы и быстроты средствами легкой атлетики</p>	<p><b>Основные содержательные линии</b>          Выполнение упражнений из легкой атлетики: высокий старт с опорой на одну руку, низкий старт с последующим ускорением на 5-8 м; метание мяча в цель, толкание набивного мяча (1 кг) от плеча одной рукой из положения стоя на месте, с разбега; прыжки через препятствия, с грузом (девочки – 3 кг, мальчики – 5 кг) на точность приземления и сохранения равновесия, запрыгивание (высота 50–60 см)</p>	<p><b>Выполнять</b> упражнения для воспитания выносливости, развития координации, силы и быстроты. Организовывать и проводить самостоятельные занятия, составлять их содержание из изученных упражнений. Выполнять нормативы физической подготовки. Соблюдать правила дыхания при выполнении упражнений. <b>Контролировать</b> нагрузку по частоте сердечных сокращений</p>
<p>Требования безопасности</p>	<p><b>Основные содержательные линии</b>          Правила техники безопасности во время занятий гимнастикой с элементами акробатики</p>	<p><b>Соблюдать</b> правила техники безопасности во время занятий гимнастикой с элементами акробатики</p>
<p>Развитие равновесия, гибкости и ловкости средствами гимнастики с элементами акробатики</p>	<p><b>Основные содержательные линии</b>          Выполнение упражнений: кувырок вперед, назад в группировке; кувырок назад через плечо из стойки на лопатках в полушпагат, шпагат; ходьба с различной амплитудой движений на гимнастическом низком бревне, равновесие на одной ноге; сгибание и разгибание рук в упоре; прыжки на месте с поворотом на 180, 360°, со скакалкой</p>	<p><b>Выполнять</b> упражнения для развития равновесия, гибкости и ловкости. <b>Организовывать</b> и проводить самостоятельные занятия, составлять их содержание из изученных упражнений. Выполнять нормативы физической подготовки. <b>Соблюдать</b> правила дыхания при выполнении упражнений. <b>Контролировать</b> нагрузку по частоте сердечных сокращений</p>



<p>Требования безопасности</p>	<p><b>Основные содержательные линии</b> Правила техники безопасности во время занятий спортивными играми</p>	<p><b>Соблюдать</b> правила техники безопасности во время занятий спортивными играми</p>
<p>Упражнения из спортивных игр (волейбол)</p>	<p><b>Основные содержательные линии</b> Выполнение упражнений из спортивных игр (волейбол), для развития быстроты, координации, силы, ориентировки в пространстве: перемещения в различных стойках и направлениях; имитация нападающего удара; передачи в парах на месте и после перемещения; взаимодействие игроков в тройках прием мяча, передача, нападающий удар; подача, прием, передача; игра по упрощенным правилам, разновидности игры в волейбол</p>	<p><b>Выполнять</b> технические упражнения из спортивной игры волейбол передачи мяча сверху двумя руками и снизу, подавать подачу. Взаимодействовать в парах, тройках, группах при выполнении упражнений и игровых действиях. Активно участвовать в играх и осуществлять судейство. Моделировать технику игровых действий и приемов, в зависимости от игровой ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Соблюдать правила игры. Общаться и взаимодействовать со сверстниками в процессе игр. Проявлять доброжелательность, взаимопонимание, уважительно относиться к сопернику, управлять своими эмоциями. Использовать игровые действия волейбола для развития физических качеств, и как средство активного отдыха</p>

## Тематическое планирование курса для 10-го класса

Содержание курса	Тематический план	Характеристика видов деятельности учащихся
<b>Знания о физической культуре</b>		
<p><b>История физической культуры</b> Спортивно-оздоровительные системы</p>	<p><b>Основные содержательные линии</b> О спортивно-оздоровительных системах физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации</p>	<p>Называть и рассказывать об основных целях и задачах, основах содержания и формах организации спортивно-оздоровительных систем физических упражнений в России и за рубежом</p>
<p><b>Физическая культура и спорт</b> Физическая подготовка и ее связь с психическими процессами и функциональными возможностями организма</p>	<p><b>Основные содержательные линии</b> Влияние занятий фитнес-аэробикой на основные системы организма. Фитнес-аэробика как средство профилактики стрессов</p>	<p>Обосновывать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием основных физических качеств и основных систем организма</p>
<p>Физические качества</p>	<p><b>Основные содержательные линии</b> Характеристика физических качеств силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, общие основы их воспитания (регулярность и систематичность, доступность и индивидуальность, постепенность и непрерывность)</p>	<p>Давать краткую характеристику физическим качествам: «сила», «быстрота», «выносливость», «координация движения», «гибкость». Определять и раскрывать общие основы их воспитания</p>

<p>Физическая культура человека Двигательный режим. Формы индивидуальных занятий физическими упражнениями</p>	<p><b>Основные содержательные линии</b> Основы организации двигательного режима в течение дня, недели, месяца. Характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от индивидуальных особенностей организма половой принадлежности, состояния самочувствия</p>	<p><b>Понимать</b> основы организации двигательного режима в течение дня, недели, месяца и соблюдать их. <b>Самостоятельно</b> подбирать упражнения и определять формы занятий с учетом особенностей организма (половой принадлежности, состояния самочувствия)</p>
<p>Средства эстетического воспитания</p>	<p><b>Основные содержательные линии</b> Основы хореографической подготовки и музыкального восприятия, как средства эстетического воспитания во время занятий фитнес-аэробикой</p>	<p><b>Называть</b> основы хореографической подготовки. <b>Различать</b> направления в музыке, используемые в фитнес-аэробике</p>
<p><b>Способы двигательной деятельности</b></p>		
<p>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой Организация досуга средствами физической культуры</p>	<p><b>Основные содержательные линии</b> Организация самостоятельных занятий различными видами фитнес-аэробики, определение их содержания по направленности и режиму нагрузки. Виды фитнес-аэробики как средства активного отдыха</p>	<p><b>Называть</b> средства физической культуры, используемые для активного отдыха. <b>Организовать</b> и проводить самостоятельные занятия по различным видам фитнес-аэробики как средству оздоровления в рамках активного отдыха. <b>Участвовать</b> в школьных и внешкольных мероприятиях, смотрах и конкурсах физкультурно-спортивной и оздоровительной направленности</p>

<p>Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью</p> <p>Наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью</p>	<p><b>Основные содержательные линии.</b> Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств). Дневник самоконтроля</p>	<p><b>Выявлять</b> особенности в приросте физического развития в течение учебного года, сравнивать их с возрастными стандартами. Вести дневник самоконтроля. <b>Наблюдать</b> за собственным состоянием здоровья, участвовать в мониторинге физического развития и физической подготовленности, проводить оценку физической подготовленности и <b>анализировать</b> собственные результаты</p>
<p>Самостоятельные игры и развлечения</p> <p>Организация и проведение спортивных и подвижных игр на свежем воздухе со сверстниками</p>	<p><b>Основные содержательные линии</b> Правила техники безопасности во время организации и проведения спортивных и подвижных игр. Правила игр, выбор места, подбор одежды</p>	<p><b>Самостоятельно</b> организовывать и проводить игры и выполнять игровые задания в играх. Излагать правила и условия игр. <b>Общаться</b> и взаимодействовать со сверстниками в процессе игр. <b>Проявлять</b> доброжелательность, взаимопонимание, оказывать помощь и поддержку. <b>Соблюдать</b> правила техники безопасности во время участия в спортивных и подвижных играх</p>

<b>Физическое совершенствование</b>		
<p><b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b> Восстановительные мероприятия (массаж)</p>	<p><b>Основные содержательные линии</b> Восстановительный массаж, его роль и значение в укреплении здоровья человека. Техника выполнения простейших приемов массажа на отдельных участках тела (поглаживание, растирание, разминание). Правила и гигиенические требования к проведению сеансов массажа</p>	<p><b>Характеризовать</b> основные приемы массажа, организовывать и проводить самостоятельные сеансы. <b>Знать и соблюдать</b> правила гигиены при проведении сеансов массажа</p>
<p><b>Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью</b>  Требования безопасности</p>	<p><b>Основные содержательные линии</b> Правила техники безопасности во время занятий классической аэробикой</p>	<p><b>Соблюдать</b> правила техники безопасности во время занятий классической аэробикой</p>
<p>Упражнения и комплексы классической аэробики</p>	<p><b>Основные содержательные линии</b> Совершенствование разученных в 9-м классе упражнений и комплексов классической аэробики: элементы без и со сменой лидирующей ноги; сочетание маршевых и синкопированных элементов; сочетание маршевых и лифтовых элементов; движения руками; под музыкальное сопровождение</p>	<p><b>Демонстрировать</b> разученные в 9-м классе упражнения и комплексы классической аэробики: элементы без и со сменой лидирующей ноги; сочетание маршевых и синкопированных элементов; сочетание маршевых и лифтовых элементов; движения руками; под музыкальное сопровождение</p>

<p>Элементы без смены лидирующей ноги</p>	<p><b>Основные содержательные линии</b>  <i>Разучиваем технику выполнения новых элементов без смены лидирующей ноги (Приложение 3)</i></p>	<p><b>Описывать</b> технику выполнения элементов без смены лидирующей ноги. Осваивать технику разучиваемых упражнений.  <b>Выявлять</b> ошибки при выполнении элементов уметь анализировать и исправлять их</p>
<p>Элементы со сменой лидирующей ноги</p>	<p><b>Основные содержательные линии.</b>  <i>Разучиваем технику выполнения новых элементов со сменой лидирующей ноги (Приложение 3)</i></p>	<p><b>Описывать</b> технику выполнения сочетаний маршевых и синко-пированных элементов. Осваивать технику разучиваемых упражнений. <b>Выявлять</b> ошибки при выполнении элементов уметь анализировать и исправлять их</p>
<p>Сочетание маршевых и лифтовых элементов</p>	<p><b>Основные содержательные линии</b>  <i>Разучиваем технику выполнения новых сочетаний маршевых и лифтовых элементов классической аэробики (Приложение 3)</i></p>	<p><b>Описывать</b> технику выполнения сочетаний маршевых и лифтовых элементов. Осваивать технику разучиваемых упражнений  <b>Выявлять</b> ошибки при выполнении элементов, уметь анализировать и исправлять их</p>
<p>Движения руками</p>	<p><b>Основные содержательные линии</b>  <i>Движения руками в различных плоскостях. Согласованные движения руками с выполнением различных элементов классической аэробики</i></p>	<p><b>Выполнять</b> упражнения и комплексы из изученных элементов с движениями руками.  <b>Выявлять</b> ошибки при выполнении элементов уметь анализировать и исправлять их</p>

<p>Упражнения и комплексы без музыкального сопровождения и с ним</p>	<p><b>Основные содержательные линии</b> Упражнения и комплексы из изученных элементов без музыкального сопровождения и с ним</p>	<p><b>Осваивать</b> и выполнять упражнения и комплексы без музыкального сопровождения и с ним, соблюдая правила техники безопасности. <b>Демонстрировать</b> технику выполнения элементов изученных упражнений и комплексов</p>
<p>Индивидуальные комплексы и подбор музыки (интенсивность и ритм) с учетом физического развития и физической подготовленности</p>	<p><b>Основные содержательные линии</b> Составление комплексов и подбор музыки с учетом интенсивности и ритма для самостоятельных занятий классической аэробикой</p>	<p>Самостоятельно составлять комплексы из изученных элементов, подбирать музыку с учетом интенсивности и ритма и особенностей развития собственного организма и физической подготовленности. <b>Демонстрировать</b> комплекс упражнений под музыкальное сопровождение. Использовать комплексы при самостоятельных занятиях классической аэробикой</p>
<p><u>Степ-аэробика</u> Требования безопасности во время занятий на степ-платформе</p>	<p><b>Основные содержательные линии.</b> Правила по технике безопасности во время занятий на степ-платформе</p>	<p><b>Соблюдать правила техники безопасности во время занятий на степ-платформе</b></p>
<p>Упражнения и комплексы степ-аэробики</p>	<p><b>Основные содержательные линии</b> Совершенствование разученных в 9-м классе упражнений и комплексов степ-аэробики</p>	<p><b>Демонстрировать разученные в 9-м классе упражнения и комплексы степ-аэробики</b></p>

<p>Элементы без смены лидирующей ноги</p>	<p><b>Основные содержательные линии</b>  <i>Разучиваем технику выполнения новых элементов без смены лидирующей ноги на степ-платформе. (Приложение 3)</i></p>	<p><b>Описывать</b> технику выполнения элементов без смены лидирующей ноги. Осваивать технику разучиваемых упражнений.  <b>Выявлять</b> ошибки при выполнении элементов уметь анализировать и исправлять их</p>
<p>Элементы со сменой лидирующей ноги</p>	<p><b>Основные содержательные линии.</b>  <i>Разучиваем технику выполнения новых элементов со сменой лидирующей ноги на степ-платформе (Приложение 3)</i></p>	<p><b>Описывать</b> технику выполнения элементов со сменой лидирующей ноги. Осваивать технику разучиваемых упражнений.  <b>Выявлять</b> ошибки при выполнении элементов уметь анализировать и исправлять их</p>
<p>Сочетание маршевых и синкопированных элементов степ-аэробики</p>	<p><b>Основные содержательные линии</b>  <i>Техника выполнения сочетания маршевых и синкопированных элементов степ-аэробики (Приложение 3)</i></p>	<p>Описывать технику выполнения сочетаний маршевых и синкопированных элементов. Осваивать технику разучиваемых упражнений. Выявлять ошибки при выполнении элементов уметь анализировать и исправлять их</p>
<p>Сочетание маршевых и лифтовых элементов степ-аэробики</p>	<p><b>Основные содержательные линии</b>  <i>Техника выполнения сочетания маршевых и лифтовых элементов степ-аэробики (Приложение 3)</i></p>	<p><b>Описывать</b> технику выполнения сочетаний маршевых и лифтовых элементов. Осваивать технику разучиваемых упражнений. <b>Выявлять</b> ошибки при выполнении элементов уметь анализировать и <b>исправлять</b> их</p>



<p><i>Движения руками</i></p>	<p><b>Основные содержательные линии</b>  <i>Движения руками в различных плоскостях. Согласованные движения руками с выполнением сочетаний маршевых и синкопированных элементов, маршевых и лифтовых элементов степ-аэробики</i></p>	<p><b>Выполнять</b> упражнения и комплексы из сочетаний маршевых и синкопированных элементов, маршевых и лифтовых элементов, с движениями руками. Выявлять ошибки при выполнении элементов уметь анализировать и исправлять их</p>
<p><i>Упражнений и комплексов с музыкальным сопровождением и без него</i></p>	<p><b>Основные содержательные линии</b>  <i>Подбор упражнений и составление комплексов из сочетаний маршевых и синкопированных элементов, маршевых и лифтовых элементов, с движениями руками без музыкального сопровождения и с ним</i></p>	<p><b>Выполнять</b> упражнения и комплексы из сочетаний маршевых и синкопированных элементов, маршевых и лифтовых элементов, с движениями руками, без музыкального сопровождения и с ним</p>
<p><i>Индивидуальные комплексы и подбор музыки (интенсивность и ритм) с учетом физического развития и физической подготовленности</i></p>	<p><b>Основные содержательные линии</b>  <i>Составление комплексов и подбор музыки с учетом интенсивности и ритма для самостоятельных занятий классической аэробикой</i></p>	<p>Самостоятельно составлять комплексы из изученных элементов, подбирать музыку с учетом интенсивности и ритма и особенностей развития собственного организма и физической подготовленности. Демонстрировать комплекс упражнений под музыкальное сопровождение. Использовать комплексы при самостоятельных занятиях классической аэробикой</p>

<p>Функциональная тренировка (тренинг) Требования безопасности (Приложение 5)</p>	<p><b>Основные содержательные линии</b> Правила техники безопасности во время занятий функциональным тренингом с использованием гантелей, медболов</p>	<p><b>Соблюдать правила техники безопасности во время занятий с использованием гантелей и медболов</b></p>
<p>Упражнения для мышц и подвижности суставов верхних конечностей</p>	<p><b>Основные содержательные линии</b> Выполнять общеразвивающие упражнения для мышц верхних конечностей: поднятие и опускание рук – вперед, вверх, в стороны, круговые движения в различных плоскостях, сгибание и разгибание из различных исходных положений</p>	<p><b>Осваивать</b> общеразвивающие упражнения для развития подвижности суставов, пластики, описывать технику выполнения. <b>Демонстрировать</b> вариативное выполнение упражнений. <b>Соблюдать</b> правила дыхания при выполнении упражнений. <b>Контролировать</b> нагрузку по частоте сердечных сокращений</p>
<p>Упражнения для мышц туловища и нижних конечностей</p>	<p><b>Основные содержательные линии</b> Выполнять упражнения для туловища – повороты, наклоны из различных исходных положений; для мышц нижних конечностей – сгибание и разгибание ног в коленных и голеностопных суставах, маховые движения, круговые движения в коленных, голеностопных и тазобедренном суставах</p>	<p><b>Осваивать</b> общеразвивающие упражнения на группы мышц туловища и нижних конечностей, описывать технику выполнения. <b>Демонстрировать</b> вариативное выполнение упражнений. <b>Соблюдать</b> правила дыхания при выполнении упражнений. <b>Контролировать</b> нагрузку по частоте сердечных сокращений</p>

<p>Развития быстроты, выносливости и координации</p>	<p><b>Основные содержательные линии</b>          Упражнения для развития быстроты, выносливости и координации: ходьба с изменением скорости и длины шага; различные виды ходьбы (на носках, высоким шагом, перекатом с пятки на носок, пружинистым шагом, с подскоками, имитация перешагивания через барьеры), чередование ходьбы и бега. Бег с изменением скорости и направления движения по сигналу учителя, спиной вперед, приставными шагами, челночный бег</p>	<p><b>Осваивать</b> упражнения для развития быстроты, выносливости и координации.          Выполнять упражнения для развития быстроты, выносливости и развития координации. Выполнять тестовые упражнения по развитию выносливости. Соблюдать правила дыхания при выполнении упражнений.          Контролировать нагрузку по частоте сердечных сокращений</p>
--	---	---

<p>Упражнения с отягощениями</p>	<p><b>Основные содержательные линии</b>  Выполнять упражнения на мышцы нижних и верхних конечностей (односуставные и многосуставные), на группы мышц туловища (спины, груди, живота, ягодиц) с использованием сопротивления собственного веса, гантелей, медболов, в различных исходных положениях – стоя, сидя, лежа</p>	<p><b>Соблюдать</b> правила по технике безопасности во время занятий с использованием гантелей, медболов и бодибаров.  <b>Осваивать</b> и применять упражнения на развитие силы (силовой выносливости).  <b>Демонстрировать</b> вариативное выполнение упражнений.  Выполнять контрольные упражнения по развитию силы (силовой выносливости).  <b>Соблюдать</b> правила дыхания при выполнении упражнений.  <b>Контролировать</b> нагрузку по частоте сердечных сокращений</p>
----------------------------------	---	--

<p>Комплексы упражнений на развитие физических качеств (Приложение 5)</p>	<p><b>Основные содержательные линии</b> Комплексы и комбинации упражнений – приседания и жимы стоя, выпады и жимы стоя, наклоны и тяги в наклоне и стоя; выходы в упоры: упор присев, упор лежа; перемещения из положения упор лежа. Составление комплексов для самостоятельных занятий</p>	<p><b>Описывать</b> технику выполнения упражнений и комбинаций. Осваивать комплексы и комбинации упражнений, демонстрировать технику их выполнения. Выявлять типичные ошибки и исправлять их. Преодолевать трудности и проявлять волевые качества личности при выполнении упражнений силовой направленности. Составлять и выполнять комплексы и комбинации из изученных упражнений с учетом индивидуальных особенностей организма, использовать в самостоятельных занятиях</p>
<p>Упражнения общеразвивающей и специальной направленности Требования безопасности</p>	<p><b>Основные содержательные линии</b> Правила техники безопасности во время занятий легкой атлетикой</p>	<p><b>Соблюдать</b> правила техники безопасности во время занятий легкой атлетикой</p>

<p>Воспитание выносливости, развития координации, силы и быстроты средствами легкой атлетики</p>	<p><b>Основные содержательные линии</b>          Выполнение упражнений из легкой атлетики: старты из различных исходных положений; бег кроссовый, эстафетный; прыжки в длину с места; прыжки через скакалку; бег с максимальной скоростью (30, 60 м); бег с высоким подниманием бедра, захлестом голени назад; толкание набивного мяча, от плеча стоя, двумя руками из-за головы из положения сидя; метание мяча в цель и на дальность</p>	<p><b>Выполнять</b> упражнения для воспитания выносливости, развития координации, силы и быстроты. Организовывать и проводить самостоятельные занятия, составлять их содержание из изученных упражнений. Выполнять нормативы физической подготовки. Соблюдать правила дыхания при выполнении упражнений. Контролировать нагрузку по частоте сердечных сокращений</p>
<p>Требования безопасности</p>	<p><b>Основные содержательные линии</b>          Правила техники безопасности во время занятий гимнастикой с элементами акробатики</p>	<p><b>Соблюдать</b> правила техники безопасности во время занятий гимнастикой с элементами акробатики</p>
<p>Развитие равновесия, гибкости и ловкости средствами гимнастики с элементами акробатики</p>	<p><b>Основные содержательные линии</b>          Выполнение упражнений: мост из положения стоя; из положения мост – упор присев; шпагат, кувырки и перекаты; упражнения в равновесии; прыжки с поворотами</p>	<p>Выполнять упражнения для развития равновесия, гибкости и ловкости. Организовывать и проводить самостоятельные занятия, составлять их содержание из изученных упражнений. Выполнять нормативы физической подготовки. Соблюдать правила дыхания при выполнении упражнений. Контролировать нагрузку по частоте сердечных сокращений</p>

<p>Требования безопасности</p>	<p><b>Основные содержательные линии.</b> Правила техники безопасности во время занятий спортивными играми</p>	<p><b>Соблюдать</b> правила техники безопасности во время занятий спортивными играми</p>
<p>Упражнения из спортивных игр (волейбол)</p>	<p><b>Основные содержательные линии</b> Выполнение упражнений из спортивных игр (волейбол), для развития быстроты, координации, силы, ориентировки в пространстве: стойки, перемещения, передачи в парах, тройка, колонне (сверху и снизу); подачи нижняя и верхняя; нападающий удар. Двусторонняя игра по правилам</p>	<p><b>Выполнять</b> технические упражнения из спортивной игры волейбол передачи мяча сверху двумя руками и снизу, подавать подачу. <b>Взаимодействовать</b> в парах, тройках, группах при выполнении упражнений и игровых действиях. <b>Активно участвовать</b> в играх и осуществлять судейство. <b>Моделировать</b> технику игровых действий и приемов, в зависимости от игровой ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. <b>Соблюдать</b> правила игры. <b>Общаться</b> и взаимодействовать со сверстниками в процессе игр. <b>Проявлять</b> доброжелательность, взаимопонимание, уважительно относиться к сопернику, управлять своими эмоциями. <b>Использовать</b> игровые действия волейбола для развития физических качеств и как средство активного отдыха</p>

## Тематическое планирование курса для 11-го класса

Содержание курса	Тематический план	Характеристика видов деятельности учащихся
<b>Знания о физической культуре</b>		
<p><b>История физической культуры</b> Современные тенденции в фитнесе</p>	<p><b>Основные содержательные линии</b> О современных тенденциях развития фитнеса в России и за рубежом, цели, задачи. Роль фитнеса в общей системе физического воспитания</p>	<p>Называть современные тенденции в фитнесе, их цели и задачи, роль и место в общей системе физического воспитания</p>
<p><b>Физическая культура и спорт</b> Соревнования по различным видам фитнес-аэробики</p>	<p><b>Основные содержательные линии</b> Ведущая организация в стране по фитнес-аэробики. Соревнования по видам фитнес-аэробики, критерии оценки во время соревнований</p>	<p>Знать и называть ведущую организацию в стране по фитнес-аэробики, определять ее основные функции. <b>Характеризовать</b> основные критерии оценивания в фитнес-аэробики во время соревновательной деятельности</p>
<p>Функциональный тренинг и функциональное упражнение</p>	<p><b>Основные содержательные линии</b> Основные понятия функционального тренинга и функционального упражнения. Особенности влияния на организм человека</p>	<p>Давать краткую характеристику понятиям функционального тренинга и функционального упражнения, определять и раскрывать общие основы их влияния на организм</p>



<p>Физическая культура человека Хореографическая подготовка</p>	<p><b>Основные содержательные линии.</b> Основы составления хореографических комбинаций. Ритм и пластика в движении под музыку</p>	<p>Понимать основы хореографической подготовки, основы составления комбинаций, связь элементов. Сочетание музыки и движений. Характеризовать понятия «ритм» и «пластика»</p>
<p>Психологическая подготовка</p>	<p><b>Основные содержательные линии</b> Причины нервных срывов во время физкультурно-спортивной деятельности. Профилактика негативных эмоций и нервных срывов во время занятий фитнес-аэробикой</p>	<p>Рассказывать и обосновывать причины проявления негативных эмоций и нервных срывов, руководствоваться средствами физической культуры как одним из воспитывающих положительных качеств личности и влияния на психическую устойчивость организма к различным негативным факторам</p>
<p><b>Способы двигательной деятельности</b></p>		
<p>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой Составление плана самостоятельного тренировочного занятия на неделю, месяц</p>	<p><b>Основные содержательные линии</b> Организация самостоятельных занятий различными видами фитнес-аэробики, определение их содержания по направленности и режиму нагрузки. Составление плана самостоятельного тренировочного занятия на неделю, месяц с учетом развития и функционального состояния своего организма</p>	<p><b>Составлять</b> и выполнять планы самостоятельных тренировочных занятий с учетом целей и задач. <b>Организовать</b> и проводить самостоятельные занятия по различным видам фитнес-аэробики как средство оздоровления в рамках активного отдыха. <b>Участвовать</b> в школьных и внешкольных мероприятиях, смотрах и конкурсах физкультурно-спортивной и оздоровительной направленности</p>

<p>Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью Наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.</p>	<p><b>Основные содержательные линии</b> Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств). Дневник самоконтроля</p>	<p><b>Выявлять</b> особенности в приросте физического развития в течение учебного года, сравнивать их с возрастными стандартами. Вести дневник самоконтроля. Наблюдать за собственным состоянием здоровья, участвовать в мониторинге физического развития и физической подготовленности, проводить оценку физической подготовленности и анализировать собственные результаты</p>
<p>Самостоятельные игры и развлечения Организация и проведение спортивных и подвижных игр на свежем воздухе со сверстниками</p>	<p><b>Основные содержательные линии</b> Правила техники безопасности во время организации и проведения спортивных и подвижных игр. Правила игр, выбор места, подбор одежды</p>	<p>Самостоятельно организовывать и проводить игры и выполнять игровые задания. Активно участвовать в играх. Излагать правила и условия игр. Общаться и взаимодействовать со сверстниками в процессе игр. Проявлять доброжелательность, взаимопонимание, оказывать помощь и поддержку. Соблюдать правила техники безопасности во время участия в спортивных и подвижных играх</p>

<b>Физическое совершенствование</b>		
<p><b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b> Восстановительные мероприятия (банные процедуры)</p>	<p><b>Основные содержательные линии.</b> Банная процедура, их цель и задачи, связь с укреплением здоровья человека. Правила поведения в бане и гигиенические требования к банной процедуре</p>	<p>Характеризовать оздоровительную силу бани, руководствоваться правилами проведения банной процедуры. Использовать банную процедуру в качестве средства восстановления после физической нагрузки</p>
<p>Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом</p>	<p><b>Основные содержательные линии</b> Оказание доврачебной помощи во время занятий физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм и причины их возникновения</p>	<p>Руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах</p>
<p><b>Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью</b>  Требования безопасности</p>	<p><b>Основные содержательные линии</b> Правила техники безопасности во время занятий классической аэробикой</p>	<p><b>Соблюдать</b> правила техники безопасности во время занятий классической аэробикой</p>

<p>Упражнения и комплексы классической аэробики</p>	<p><b>Основные содержательные линии</b>  Совершенствование разученных в 10-м классе упражнений и комплексов классической аэробики: элементы без и со сменой лидирующей ноги; сочетание маршевых и синкопированных элементов; сочетание маршевых и лифтовых элементов; движения руками; под музыкальное сопровождение</p>	<p><b>Демонстрировать</b> разученные в 10-м классе упражнения и комплексы классической аэробики: элементы без и со сменой лидирующей ноги; сочетание маршевых и синкопированных элементов; сочетание маршевых и лифтовых элементов; движения руками; под музыкальное сопровождение</p>
<p>Элементы без смены лидирующей ноги</p>	<p><b>Основные содержательные линии</b>  Разучиваем технику выполнения новых элементов без смены лидирующей ноги  (Приложение 4)</p>	<p><b>Описывать</b> технику выполнения элементов без смены лидирующей ноги. Осваивать технику разучиваемых упражнений.  Выявлять ошибки при выполнении элементов уметь анализировать и исправлять их</p>
<p>Элементы со сменой лидирующей ноги</p>	<p><b>Основные содержательные линии.</b>  Разучиваем технику выполнения новых элементов со сменой лидирующей ноги  (Приложение 4)</p>	<p>Описывать технику выполнения элементов со сменой лидирующей ноги. Осваивать технику разучиваемых упражнений.  Выявлять ошибки при выполнении элементов уметь анализировать и исправлять их</p>

<p>Сочетание маршевых и синкопированных элементов</p>	<p><b>Основные содержательные линии.</b>  <i>Разучиваем технику выполнения новых сочетаний маршевых и синкопированных элементов классической аэробики (Приложение 4)</i></p>	<p><b>Описывать</b> технику выполнения сочетаний маршевых и синкопированных элементов. <b>Осваивать</b> технику разучиваемых упражнений.  <b>Выявлять</b> ошибки при выполнении элементов уметь анализировать и исправлять их</p>
<p>Сочетание маршевых и лифтовых элементов</p>	<p><b>Основные содержательные линии.</b>  <i>Разучиваем технику выполнения новых сочетаний маршевых и лифтовых элементов классической аэробики (Приложение 4)</i></p>	<p><b>Описывать</b> технику выполнения сочетаний маршевых и лифтовых элементов. <b>Осваивать</b> технику разучиваемых упражнений.  <b>Выявлять</b> ошибки при выполнении элементов, уметь анализировать и исправлять их</p>
<p>Движения руками</p>	<p><b>Основные содержательные линии.</b>  <i>Движения руками в различных плоскостях. Согласованные движения руками с выполнением различных элементов классической аэробики</i></p>	<p><b>Выполнять</b> упражнения и комплексы из изученных элементов с движениями руками. <b>Выявлять</b> ошибки при выполнении элементов уметь анализировать и исправлять их</p>

<p>Упражнения и комплексы без музыкального сопровождения и с ним</p>	<p><b>Основные содержательные линии</b> Упражнения и комплексы из изученных элементов без музыкального сопровождения и с ним</p>	<p><b>Осваивать</b> и выполнять упражнения и комплексы без музыкального сопровождения и с ним, соблюдая правила техники безопасности. <b>Демонстрировать</b> технику выполнения элементов изученных упражнений и комплексов</p>
<p>Индивидуальные комплексы и подбор музыки (интенсивность и ритм) с учетом физического развития и физической подготовленности</p>	<p><b>Основные содержательные линии</b> Составление комплексов и подбор музыки с учетом интенсивности и ритма для самостоятельных занятий классической аэробикой</p>	<p>Самостоятельно составлять комплексы из изученных элементов, подбирать музыку с учетом интенсивности и ритма и особенностей развития собственного организма и физической подготовленности. <b>Демонстрировать</b> комплекс упражнений под музыкальное сопровождение. Использовать комплексы при самостоятельных занятиях классической аэробикой</p>
<p><u>Степ-аэробика</u> Требования безопасности во время занятий на степ-платформе</p>	<p><b>Основные содержательные линии</b> Правила по технике безопасности во время занятий на степ-платформе</p>	<p><b>Соблюдать</b> правила техники безопасности во время занятий на степ-платформе</p>
<p>Упражнения и комплексы степ-аэробики</p>	<p><b>Основные содержательные линии</b> Совершенствование разученных в 10-м классе упражнений и комплексов степ-аэробики</p>	<p><b>Демонстрировать</b> разученные в 10-м классе упражнения и комплексы степ-аэробики</p>

<p>Элементы без смены лидирующей ноги</p>	<p><b>Основные содержательные линии</b>  Разучиваем технику выполнения новых элементов без смены лидирующей ноги на степ-платформе (Приложение 4)</p>	<p>Описывать технику выполнения элементов без смены лидирующей ноги. Осваивать технику разучиваемых упражнений.  Выявлять ошибки при выполнении элементов уметь анализировать и исправлять их</p>
<p>Элементы со сменой лидирующей ноги</p>	<p><b>Основные содержательные линии.</b>  Разучиваем технику выполнения новых элементов со сменной лидирующей ноги на степ-платформе (Приложение 4)</p>	<p>Описывать технику выполнения элементов со сменой лидирующей ноги. Осваивать технику разучиваемых упражнений.  Выявлять ошибки при выполнении элементов уметь анализировать и исправлять их.</p>
<p>Сочетание маршевых и синкопированных элементов степ-аэробики</p>	<p><b>Основные содержательные линии</b>  Техника выполнения сочетания маршевых и синкопированных элементов степ-аэробики (Приложение 4)</p>	<p>Описывать технику выполнения сочетаний маршевых и синкопированных элементов. Осваивать технику разучиваемых упражнений.  Выявлять ошибки при выполнении элементов уметь анализировать и исправлять их</p>
<p>Сочетание маршевых и лифтовых элементов степ-аэробики</p>	<p><b>Основные содержательные линии</b>  Техника выполнения сочетания маршевых и лифтовых элементов степ-аэробики. (Приложение 4)</p>	<p>Описывать технику выполнения сочетаний маршевых и лифтовых элементов. Осваивать технику разучиваемых упражнений. Выявлять ошибки при выполнении элементов, уметь анализировать и исправлять их.</p>

<p><i>Движения руками</i></p>	<p><b>Основные содержательные линии</b>  <i>Движения руками в различных плоскостях. Согласованные движения руками с выполнением сочетаний маршевых и синкопированных элементов, маршевых и лифтовых элементов степ-аэробики</i></p>	<p><i>Выполнять упражнения и комплексы из сочетаний маршевых и синкопированных элементов, маршевых и лифтовых элементов, с движениями руками. Выявлять ошибки при выполнении элементов уметь анализировать и исправлять их</i></p>
<p><i>Упражнений и комплексов с музыкальным сопровождением и без него</i></p>	<p><b>Основные содержательные линии</b>  <i>Подбор упражнений и составление комплексов из сочетаний маршевых и синкопированных элементов, маршевых и лифтовых элементов, с движениями руками без музыкального сопровождения и с ним</i></p>	<p><i>Выполнять упражнения и комплексы из сочетаний маршевых и синкопированных элементов, маршевых и лифтовых элементов, с движениями руками, без музыкального сопровождения и с ним</i></p>
<p><i>Индивидуальные комплексы и подбор музыки (интенсивность и ритм) с учетом физического развития и физической подготовленности</i></p>	<p><b>Основные содержательные линии</b>  <i>Составление комплексов и подбор музыки с учетом интенсивности и ритма для самостоятельных занятий классической аэробикой</i></p>	<p><i>Самостоятельно составлять комплексы из изученных элементов, подбирать музыку с учетом интенсивности и ритма и особенностей развития собственного организма и физической подготовленности. Демонстрировать комплекс упражнений под музыкальное сопровождение. Использовать комплексы при самостоятельных занятиях классической аэробикой</i></p>



<p>Функциональная тренировка (тренинг) Требования безопасности. (Приложение 5)</p>	<p><b>Основные содержательные линии</b> Правила техники безопасности во время занятий функциональным тренингом с использованием гантелей, медболов</p>	<p>Соблюдать правила техники безопасности во время занятий с использованием гантелей и медболов</p>
<p>Упражнения для мышц и подвижности суставов верхних конечностей</p>	<p><b>Основные содержательные линии</b> Выполнять общеразвивающие упражнения для мышц верхних конечностей: поднимание и опускание рук – вперед, вверх, в стороны, круговые движения в различных плоскостях, сгибание и разгибание из различных исходных положений</p>	<p><b>Осваивать</b> общеразвивающие упражнения для развития подвижности суставов, пластики, описывать технику выполнения. <b>Демонстрировать</b> вариативное выполнение упражнений. <b>Соблюдать</b> правила дыхания при выполнении упражнений. <b>Контролировать</b> нагрузку по частоте сердечных сокращений</p>
<p>Упражнения для мышц туловища и нижних конечностей</p>	<p><b>Основные содержательные линии</b> Выполнять упражнения для туловища – повороты, наклоны из различных исходных положений; для мышц нижних конечностей – сгибание и разгибание ног в коленных и голеностопных суставах, маховые движения, круговые движения в коленных, голеностопных и тазобедренном суставах</p>	<p><b>Осваивать</b> общеразвивающие упражнения на группы мышц туловища и нижних конечностей, описывать технику выполнения. <b>Демонстрировать</b> вариативное выполнение упражнений. <b>Соблюдать</b> правила дыхания при выполнении упражнений. <b>Контролировать</b> нагрузку по частоте сердечных сокращений</p>

<p>Развития быстроты, выносливости и координации</p>	<p><b>Основные содержательные линии.</b>          Упражнения для развития быстроты, выносливости и координации: ходьба с изменением скорости и длины шага; различные виды ходьбы (на носках, высоким шагом, перекатом с пятки на носок, пружинистым шагом, с подскоками, имитация перешагивания через барьеры), чередование ходьбы и бега. Бег с изменением скорости и направления движения по сигналу учителя, спиной вперед, приставными шагами, челночный бег</p>	<p><b>Осваивать</b> упражнения для развития быстроты, выносливости и координации. <b>Выполнять</b> упражнения для развития быстроты, выносливости и развития координации. Выполнять тестовые упражнения по развитию выносливости. <b>Соблюдать</b> правила дыхания при выполнении упражнений. Контролировать нагрузку по частоте сердечных сокращений</p>
--	--	---

<p>Упражнения с отягощениями</p>	<p><b>Основные содержательные линии</b>  Выполнять упражнения на мышцы нижних и верхних конечностей (односуставные и многосуставные), на группы мышц туловища (спины, груди, живота, ягодиц) с использованием сопротивления собственного веса, гантелей, медболов, в различных исходных положениях – стоя, сидя, лежа</p>	<p><b>Соблюдать</b> правила по технике безопасности во время занятий с использованием гантелей, медболов и бодибаров.  <b>Осваивать</b> и применять упражнения на развитие силы (силовой выносливости).  <b>Демонстрировать</b> вариативное выполнение упражнений. Выполнять контрольные упражнения по развитию силы (силовой выносливости). <b>Соблюдать</b> правила дыхания при выполнении упражнений. Контролировать нагрузку по частоте сердечных сокращений</p>
----------------------------------	---	--

<p>Комплексы упражнений на развитие физических качеств (Приложение 5)</p>	<p><b>Основные содержательные линии</b> Комплексы и комбинации упражнений – приседания и жимы стоя, выпады и жимы стоя, наклоны и тяги в наклоне и стоя; выходы в упоры: упор присев, упор лежа; перемещения из положения упор лежа. Составление комплексов для самостоятельных занятий</p>	<p>Описывать технику выполнения упражнений и комбинаций. Осваивать комплексы и комбинации упражнений, продемонстрировать технику их выполнения. Выявлять типичные ошибки и исправлять их. Преодолевать трудности и проявлять волевые качества личности при выполнении упражнений силовой направленности. Составлять и выполнять комплексы и комбинации из изученных упражнений с учетом индивидуальных особенностей организма, использовать в самостоятельных занятиях</p>
<p>Упражнения общеразвивающей и специальной направленности Требования безопасности</p>	<p><b>Основные содержательные линии</b> Правила техники безопасности во время занятий легкой атлетикой</p>	<p>Соблюдать правила техники безопасности во время занятий легкой атлетикой</p>

<p>Воспитание выносливости, развития координации, силы и быстроты средствами легкой атлетики</p>	<p><b>Основные содержательные линии</b>          Выполнение упражнений из легкой атлетики: старты из различных исходных положений; бег кроссовый, эстафетный; прыжки в длину с места; прыжки через скакалку; бег с максимальной скоростью (30, 60 м); бег с высоким подниманием бедра, захлестом голени назад; толкание набивного мяча, от плеча стоя, двумя руками из за головы из положения сидя; метание мяча в цель и на дальность</p>	<p><b>Выполнять</b> упражнения для воспитания выносливости, развития координации, силы и быстроты. Организовывать и проводить самостоятельные занятия, составлять их содержание из изученных упражнений. <b>Выполнять</b> нормы физической подготовки. <b>Соблюдать</b> правила дыхания при выполнении упражнений. <b>Контролировать</b> нагрузку по частоте сердечных сокращений</p>
<p>Требования безопасности</p>	<p><b>Основные содержательные линии</b>          Правила техники безопасности во время занятий гимнастикой с элементами акробатики</p>	<p><b>Соблюдать</b> правила техники безопасности во время занятий гимнастикой с элементами акробатики</p>

<p>Развитие равновесия, гибкости и ловкости средствами гимнастики с элементами акробатики</p>	<p><b>Основные содержательные линии</b>  Выполнение упражнений: мост из положения стоя; из положения мост – упор присев; шпагат, кувырки и перекаты; упражнения в равновесии; прыжки с поворотами</p>	<p><b>Выполнять</b> упражнения для развития равновесия, гибкости и ловкости. Организовывать и проводить самостоятельные занятия, составлять их содержание из изученных упражнений. Выполнять нормы физической подготовки. <b>Соблюдать</b> правила дыхания при выполнении упражнений. Контролировать нагрузку по частоте сердечных сокращений</p>
<p>Требования безопасности</p>	<p><b>Основные содержательные линии</b>  Правила техники безопасности во время занятий спортивными играми</p>	<p>Соблюдать правила техники безопасности во время занятий спортивными играми</p>

<p>Упражнения из спортивных игр (волейбол)</p>	<p><b>Основные содержательные линии</b>  Выполнение упражнений из спортивных игр (волейбол), для развития быстроты, координации, силы, ориентировке в пространстве: стойки, перемещения, передачи в парах, тройка, колонне (сверху и снизу); подачи нижняя и верхняя; нападающий удар.  Двусторонняя игра по правилам</p>	<p><b>Выполнять</b> технические упражнения из спортивной игры волейбол передачи мяча сверху двумя руками и снизу, подавать подачу.  <b>Взаимодействовать</b> в парах, тройках, группах при выполнении упражнений и игровых действиях. Активно участвовать в играх и осуществлять судейство.  <b>Моделировать</b> технику игровых действий и приемов, в зависимости от игровой ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.  <b>Соблюдать</b> правила игры. Общаться и взаимодействовать со сверстниками в процессе игр.  <b>Проявлять</b> доброжелательность, взаимопонимание, <b>уважительно относиться</b> к сопернику, управлять своими эмоциями.  <b>Использовать</b> игровые действия волейбола для развития физических качеств, и как средство активного отдыха</p>
--	---	---

---

## **VII. Материально-техническое обеспечение**

Современные требования к площадям, занятым под проведение уроков физической культуры, предполагают в учебном учреждении от двух до четырех спортивных помещений, одно из них может быть бассейн.

Первый зал наибольшей площади (до 600 м<sup>2</sup>) занимают под проведение большинства уроков физкультуры во всем временном диапазоне. В свободное от занятий время первый зал можно использовать для дополнительных и факультативных занятий или игровых видов спорта (мини-футбол, баскетбол). В зале можно проводить соревнования между учениками.

Второй зал может быть меньшей площади (до 300 м<sup>2</sup>), как правило, его используют для проведения уроков физкультуры для начальных классов и секционных занятий. Кроме того, второй зал является дублером первого в пиковые часы и может быть использован в качестве основного.

Третий зал может быть такой же или меньшей площади (до 200 м<sup>2</sup>), он используется для проведения основных и дополнительных занятий. Этот зал можно оснастить специализированным оборудованием или покрытием, как для тренировок по боевым искусствам, но в нем можно проводить групповые занятия по другим видам фитнеса.

Четвертое помещение (бассейн) предусматривает проведение классов по плаванию и аквафитнесу. Идеальная глубина — от 70 до 180 см, размеры от 2-х дорожек до 25 м, оптимальная температура воды — до 28<sup>0</sup>С.

Оснащение залов необходимым оборудованием, отвечающим современным требованиям программ по физической культуре, — залог проведения трех уроков физкультуры в неделю в каждом классе либо занятий физкультурой по выбору учеников одного класса по трем программам одновременно.

Оборудования можно разделить на обязательное и дополнительное. Материально-техническое обеспечение может изменяться и дополняться в зависимости от современных тенденций



---

и программ, рекомендованных для школьников, или исходя из возможностей школы.

Все обязательное оборудование, находящееся на данный момент в школах согласно образовательным программам, остается на балансе школ.

Для расчета количества оборудования в первый и второй залы будем брать цифру 4 м<sup>2</sup> на одного занимающегося плюс 5 комплектов в запас.

Для каждого зала необходимо музыкальное оборудование, не менее 100 Дб, pitch-control, CD-player, I-Pod/Pad подключение, микрофоны для учителя (A-mic), стойка для музыкального оборудования.

Для проведения занятий по аэробике при наличии отдельного зала желательно:

- высота потолка – не менее 3 м;
  - размещение зеркал – не менее 2-х (по длине и ширине зала) на расстоянии от пола 15 см при высоте 2,2–2,5 м;
  - структура пола – деревянная, предпочтительно – плавающий паркет;
  - стены, дверь – звукоизоляция.
- Необходимое оборудование:
- степы, гантели, резиновые амортизаторы, бодибары, штанги, маты, коврики, фитболы, мячи;
  - стойки для хранения оборудования;
  - температурный режим от 18 до 30 °С, влажность – менее 60%, частота воздухообмена – 8–12 м<sup>3</sup>/ч;
  - желательно размещение в зоне зеркал и гимнастических поручней по всей длине на высоте 1 м от пола.

---

При наличии соответствующих возможностей школа это количество может увеличить.

Для характеристики количественных показателей используются следующие обозначения:

- Д — демонстрационный экземпляр (не менее одного экземпляра на класс);
- К — полный комплект (на каждого ученика класса);
- Ф — комплект для фронтальной работы (не менее одного экземпляра на двух учеников);
- П — комплект, необходимый для работы в группах (один экземпляр на 5–6 человек).

<b>Наименование объектов и средств материально-технического оснащения</b>	<b>Количество</b>	<b>Примечания</b>
<i>Федеральный государственный образовательный стандарт старшего общего образования Примерная программа по физической культуре Рабочие программы Дидактические карточки</i>	<b>Д</b>	
<i>Учебно-методические пособия и рекомендации Журнал «Физическая культура в школе» Журнал «Спорт в школе»</i>	<b>Д</b>	

<b>Печатные пособия</b>		
Таблицы, схемы (в соответствии с программой обучения)	<b>Д</b>	
<b>Технические средства обучения</b>		
Музыкальный центр не менее 100 Дб, pitch-control, CD-player, I-Pod/Pad подключение, микрофоны (A-mic), стойка для музыкального оборудования, мегафон	<b>Д</b>	
<b>Экранно-звуковые пособия</b>		
Аудиозаписи Видеозаписи	<b>Д</b>	
<b>Учебно-практическое оборудование</b>		
Бревно напольное (3 м)	<b>П</b>	
Стенка гимнастическая	<b>П</b>	
Скамейки гимнастические жесткие (2 и 4 м)	<b>П</b>	
Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)	<b>П</b>	
Мячи: набивные (1 и 2 кг), малый (теннисный), малый (мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные	<b>К</b>	
Скакалка	<b>П</b>	
Гимнастический подкидной мостик	<b>Д</b>	

Кегли	К	
Флажки: разметочные с опорой, стартовые	Д	
Лента финишная	Д	
Дорожка разметочная для прыжков	Д	
Рулетка измерительная	К	
Щит баскетбольный тренировочный	Д	
Сетка для переноса и хранения мячей	П	
Жилетки игровые с номерами	П	
Волейбольная стойка универсальная	Д	
Сетка волейбольная	Д	
Аптечка	Д	
Маты гимнастические, массажные	К	Размеры 140x58x10 см
Коврики для занятий йогой, стрейчингом	К	Размеры 140x58x10 см
Степ-платформы	К	Нескользящее резиновое покрытие, три уровня высоты (15, 20, 25 см), размеры в сложенном состоянии: 900x350x150 мм, вес – 7,5 кг
Гантели	К	Вес 0,90 кг пары
Гантели	К	Вес 1,35 кг пары
Гантели	К	Вес 1,80 кг пары
Гантели	К	Вес 2,70 кг пары
Стойка под гантели 40–70 пар	Д	Два экземпляра

Резиновые амортизаторы длинные	К	Сопротивление минимальное
Резиновые амортизаторы длинные	К	Сопротивление слабое
Резиновые амортизаторы длинные	К	Сопротивление среднее
Бодибары	К	Вес 1,8 кг
Бодибары	К	Вес 2,7 кг
Стойка для бодибаров	Д	Два экземпляра
Мячи fit ball	Ф	Диаметр 50 см
Мячи fit ball	Ф	Диаметр 55 см
Полусфера степ	К	Bosu-баланс-степ
Стойка для хранения Bosu	Д	
Подушка для баланса	К	Подушка
Стойка для хранения фитболов	Д	Длинная по одной стороне зала
Диск для баланса	К	Диаметр 36 см
Мячи медболы	К	Вес 1,8 кг
Подставка для медболлов	Д	Два экземпляра
Конусы	К	Высота 50 см
Кирпич	Д	Три экземпляра (основание для палок и обручей)
Палка гимнастическая пластмассовая	К	100 см
Обруч плоский	К	80 см
Клипса палка – обруч плоский	Д	Средство для скрепления обручей
Мячи резиновые диаметр 15 см	К	15 см

Клипса палка	Д	Три экземпляра – сред- ство для скрепления па- лок
Конусы разметка	П	Резиновые диски
Метки круглые резиновые	П	
Мини-мячи тяжелые (резиновые)	К	
Стойка для хранения оборудования	Д	
Лестницы (для функ- ционального тренинга) длинные	П	
Лестницы (для ФТ) короткие	П	
Мячи поролоновые	К	
<b>Игры и игрушки</b>		
Стол для игры в на- стольный теннис	П	
Сетка и ракетки для игры в настольный теннис	П	
<b>Оборудование класса</b>		
Станок хореографиче- ский	Д	

## VIII. Планируемые результаты

По окончании основного общего образования обучающиеся должны уметь:

- самостоятельно организовывать и проводить занятия по видам фитнес-аэробики с разной целевой направленностью и выполнять комплексы упражнений с заданной дозированной нагрузкой;

- 
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения спортивных игр, эстафет; спортивно-оздоровительных мероприятий и соревнований по видам фитнес-аэробики;
  - объяснять в доступной форме технику выполнения упражнений, входящих в комплексы фитнес-аэробики, акробатических упражнений, а также упражнений из других видов спорта;
  - находить, анализировать типичные и нетипичные ошибки в технике выполнения упражнений и уметь исправлять их;
  - соблюдать, чувствовать музыкальный такт и ритм при выполнении упражнений, самостоятельно подбирать музыкальные композиции с учетом интенсивности (низкой, высокой);
  - самостоятельно составлять и выполнять различные аэробические комплексы изученных видов фитнес-аэробики с предметами и без, с музыкальным сопровождением и без музыкального него на высоком техническом уровне.
- В результате изучения физической культуры на основе фитнес-аэробики на базовом уровне среднего (полного) общего образования учащиеся должны знать/понимать:
- влияние оздоровительных систем физического воспитания на крепление здоровья, профилактику заболеваний и вредных привычек;
  - способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
  - правила и способы планирования занятий физическими упражнениями различной направленности с учетом индивидуальных особенностей своего организма.
- Уметь:
- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, составлять и выполнять композиции из различных видов

---

фитнес-аэробики (классической, степ, функциональной);

- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы страховки и само страховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.  
Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:
- повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного отдыха, участия в спортивно-массовых соревнованиях;
- активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

Приложение 1

### **Базовые шаги (элементы) без смены лидирующей ноги (унилатеральные). 8-й класс**

#### **Классическая аэробика**

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

<i>Марш на месте и с перемещениями вперед, назад</i>	<b>March</b>
<i>Марш на месте, ноги врозь</i>	<b>Out</b>



<i>Два шага (ноги врозь), два шага (ноги вместе) без перемещения</i>	<b>Out-in</b>
<i>Два шага вперед (ноги врозь), два шага назад (ноги вместе)</i>	<b>V-Step</b>
<i>Два шага назад (ноги врозь), два шага вперед (ноги вместе)</i>	<b>A-Step</b>
<i>Одна нога выполняет шаг вперед-назад, другая – на месте</i>	<b>Mambo</b>
<i>Два шага вперед (ноги вместе), два шага назад (ноги вместе)</i>	<b>Basic-step</b>

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

<i>Шаг в сторону, приставить вторую ногу</i>	<b>Step Touch</b>
<i>Два приставных шага в сторону</i>	<b>Double Step Touch</b>
<i>Шаг в сторону, подъем колена</i>	<b>Knee Up</b>
<i>Шаг в сторону, два подъема колена</i>	<b>Double Knee Up</b>
<i>Шаг в сторону, подъем прямой ноги вперед</i>	<b>Kick</b>
<i>Шаг в сторону, два подъема прямой ноги вперед</i>	<b>Double Kick</b>
<i>Шаг в сторону, подъем прямой ноги в сторону</i>	<b>Lift side</b>
<i>Шаг в сторону, два подъема прямой ноги в сторону</i>	<b>Double Lift side</b>
<i>Шаг в сторону, захлест голени (согнув ногу, направить колено в пол, пятку к ягодице)</i>	<b>Curl</b>
<i>Шаг в сторону, два захлеста голени (согнув ногу, направить колено в пол, пятку к ягодице)</i>	<b>Double Curl</b>
<i>Шаг в сторону, вторая нога выполняет касание на месте</i>	<b>Open Step</b>

<i>Шаг в сторону, приставить вторую ногу (касание вперед носком или пяткой)</i>	<b>Toe Touch (Heel Touch)</b>
<i>Шаг в сторону, скрестный шаг назад, шаг в сторону, приставить</i>	<b>Grapevine</b>
<i>Шаг вперед, подъем колена (подъем прямой ноги вперед, в сторону, захлест голени), два шага назад</i>	<b>Knee Up (Kick, Curl, Lift side, Open Step) попеременные</b>
<i>Шаг вперед, 3 подъема колена (подъем прямой ноги вперед, в сторону, захлест голени), два шага назад</i>	<b>Repeat Knee Up (Kick, Curl, Lift side)</b>
<i>Три быстрых шага на месте на «раз и два»</i>	<b>Cha-cha-cha</b>
<i>Три быстрых шага на «раз и два» с интенсивным перемещением</i>	<b>Shasse</b>

### **Степ-аэробика**

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

<i>Два шага на платформу, два шага на пол</i>	<b>Basic Step</b>
<i>Два шага на платформу</i>	<b>Basic Up</b>
<i>Два шага на пол</i>	<b>Basic Down</b>
<i>Два шага на платформу (ноги врозь), два шага на пол (ноги вместе)</i>	<b>V-Step</b>
<i>Одна нога выполняет шаг вперед на платформу – назад на пол, другой шагаем на полу на месте</i>	<b>Mambo</b>
<i>Шаг на платформу, шаг на пол</i>	<b>Stomp (Mini-Mambo)</b>
<i>Шаг на платформу, два шага на пол, шаг на платформу с другой ноги, два шага на пол</i>	<b>6 Point-Mambo</b>
<i>Исходное положение – стоя сбоку от платформы: два шага на платформу, два шага на пол с переходом через платформу</i>	<b>Over</b>

<i>Исходное положение – платформа между ног: два шага на платформу, два шага на пол в исходное положение</i>	<b>Straddle Up</b>
<i>Исходное положение – стоя на платформе: два шага на пол по разные стороны от платформы, два шага на платформу в исходное положение</i>	<b>Straddle Down</b>
<i>Два шага на платформу, два касания поочередно носком пола, два шага на пол</i>	<b>Up Up Lunge</b>

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

<i>Шаг на платформу, приставить вторую ногу (касание стеча), два шага на пол</i>	<b>Tap Up</b>
<i>Шаг на платформу, подъем колена, два шага на пол</i>	<b>Knee Up</b>
<i>Шаг на платформу, подъем прямой ноги вперед, два шага на пол</i>	<b>Kick</b>
<i>Шаг на платформу, захлест голени (согнув ногу, направить колено в пол, пятку к ягодице), два шага на пол</i>	<b>Curl</b>
<i>Шаг на платформу, подъем прямой ноги в сторону, два шага на пол</i>	<b>Lift side</b>
<i>Шаг на платформу, подъем прямой ноги назад, два шага на пол</i>	<b>Back Lift</b>
<i>Шаг на платформу, 3 подъема колена, два шага на пол</i>	<b>Repeat Knee Up (Kick, Curl, Lift side)</b>
<i>Шаг на платформу, подъем колена, шаг на пол в сторону, подъем колена, шаг на платформу, подъем колена, два шага на пол</i>	<b>L-Step</b>
<i>Шаг на платформу, два подъема колена, два шага на пол</i>	<b>Double Knee Up (Kick, Curl, Lift side, Open Step)</b>
<i>Шаг на платформу, 4, 5, 6, 7 подъемов колена, два шага на пол</i>	<b>Repeat 4, 5, 6, 7 Knee Up (Kick, Curl, Side Lift)</b>

<i>Шаг на платформу, захлест голени, шаг на платформу, захлест голени, шаг на платформу, захлест голени, два шага на пол</i>	<b>Sailor Step (шаг моряка)</b>
<i>Шаг на платформу, два шага на пол</i>	<b>Mini (Little)-Mambo</b>
<i>Шаг на платформу, шаг на пол</i>	<b>Stomp</b>
<i>Шаг на платформу, шаг на пол, шаг на платформу, два шага на пол</i>	<b>Double Stomp</b>
<i>Три шага на платформу (вперед–назад–вперед), два шага на пол</i>	<b>Tango Step</b>
<i>Шаг на платформу, шаг в сторону на пол, шаг на платформу, два шага на пол в исходное положение</i>	<b>Spider</b>
<i>Шаг на платформу, шаг на пол, шаг на платформу, шаг на пол, шаг на платформу, два шага на пол</i>	<b>Tripple Stomp</b>
<i>Шаг на платформу, шаг в сторону на пол, шаг на пол назад, шаг на платформу, два шага на пол в исходное положение</i>	<b>L-Mambo</b>
<i>Три быстрых шага платформа–пол–платформа (на раз и два), два шага на пол в исходное положение</i>	<b>Cha-cha-cha</b>
<i>Три быстрых шага (на раз и два) с интенсивным перемещением через степ и два шага на полу (мамбо назад)</i>	<b>Shasse Mambo</b>
<i>Касание платформы, шаг на пол</i>	<b>Step Tap</b>

## Шаги и элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные). 9-й класс

### Классическая аэробика

<i>Марш на месте и с перемещениями (бедро высоко не поднимать, носок отрывается от пола)</i>	<b>March</b>
<i>Три шага вперед, приставить вторую ногу, три шага назад, приставить вторую ногу</i>	<b>March front-back</b>
<i>Марш на месте, ноги врозь</i>	<b>Out</b>
<i>Два шага (ноги врозь), два шага (ноги вместе) без перемещения</i>	<b>Out-in</b>
<i>Два шага вперед (ноги врозь), два шага назад (ноги вместе) (В и.п. ноги вместе)</i>	<b>V-Step</b>
<i>Два шага назад (ноги врозь), два шага вперед (ноги вместе) (В и.п. ноги вместе)</i>	<b>A-Step</b>
<i>Одна нога выполняет шаг вперед-назад, другая – на месте</i>	<b>Mambo</b>
<i>Шаг вперед, поворот на 180°, шаг вперед, поворот на 180° (вторая нога шагает на месте)</i>	<b>Pivot</b>
<i>Два шага вперед (ноги вместе), два шага назад (ноги вместе) (шаг вперед с пятки на всю стопу, шаг назад с носка на всю стопу)</i>	<b>Basic-step</b>

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

<i>Шаг в сторону, приставить вторую ногу на носок</i>	<b>Step Touch</b>
<i>Два приставных шага в сторону (шаг в сторону, приставить вторую ногу, шаг в ту же сторону, приставить вторую ногу на носок)</i>	<b>Double Step Touch</b>
<i>Шаг в сторону одной ногой, подъем колена второй ноги (бедро параллельно полу, носок поднятой ноги направлен в пол)</i>	<b>Knee Up</b>
<i>Шаг в сторону, подъем прямой ноги вперед</i>	<b>Kick</b>
<i>Шаг в сторону, подъем прямой ноги в сторону на 45° (опорное колено чуть согнуто, корпус вертикально)</i>	<b>Lift side</b>
<i>Шаг в сторону, захлест голени (согнув ногу, направить колено в пол, пятку к ягодице)</i>	<b>Curl</b>
<i>Шаг в сторону, вторая нога выполняет касание носком на месте</i>	<b>Open Step</b>
<i>Шаг в сторону, касание вперед носком</i>	<b>Toe Touch</b>
<i>Шаг в сторону, касание вперед пяткой</i>	<b>Heel Touch</b>
<i>Шаг в сторону, скрестный шаг назад, шаг в сторону, приставить (или захлест, касание не делать)</i>	<b>Grapevine</b>
<i>Три быстрых шага на месте на «раз и два»</i>	<b>Cha-cha-cha</b>
<i>Три быстрых шага на «раз и два» с интенсивным перемещением</i>	<b>Shasse</b>
<b>Сочетания маршевых и синкопированных элементов (которые выполняются на раз и два)</b>	

<i>Шаг одной ногой вперед, другой на месте и три быстрых шага на месте (на раз и два)</i>	<b>Mambo Cha-cha-cha</b>
<i>Шаг одной ногой вперед, другой на месте и три быстрых шага с интенсивным перемещением (на раз и два)</i>	<b>Mambo Shasse</b>
<i>Три быстрых шага с интенсивным перемещением (на раз и два) и шаг одной ногой назад, другой на месте</i>	<b>Shasse Mambo back</b>
<i>Три быстрых шага с интенсивным перемещением (на раз и два) и шаг одной ногой вперед, другой на месте</i>	<b>Shasse Mambo front</b>
<b>Сочетания маршевых и лифтовых элементов</b>	
<i>Шаг вперед, подъем колена, два шага назад в и.п. (бедро параллельно полу, носок поднятой ноги направлен в пол)</i>	<b>Knee Up</b>
<i>Шаг вперед, подъем прямой ноги вперед, два шага назад в и.п.</i>	<b>Kick</b>
<i>Шаг вперед, захлест голени (согнув ногу, направить колено в пол, пятку к ягодице), два шага назад в и.п.</i>	<b>Curl</b>
<i>Шаг вперед, подъем прямой ноги в сторону на 45° (опорное колено чуть согнуто, корпус вертикально) два шага назад в и.п.</i>	<b>Lift side</b>
<i>Шаг вперед, вторая нога выполняет касание носком на месте, два шага назад в и.п.</i>	<b>Open Step</b>
<i>Шаг вперед, подъем прямой ноги назад, два шага назад (Не прогибаться в пояснице)</i>	<b>Back Lift</b>

## Степ-аэробика

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

<i>Два шага на платформу, два шага на пол</i>	<b>Basic Step</b>
<i>Два шага на платформу (из положения стоя на полу)</i>	<b>Basic Up</b>
<i>Два шага на пол (из положения стоя на платформе)</i>	<b>Basic Down</b>
<i>Два шага на платформу (ноги врозь), два шага на пол (ноги вместе)</i>	<b>V-Step</b>
<i>Из положения на платформе: два шага на пол (ноги врозь), два шага на степ, ноги вместе</i>	<b>A-Step</b>
<i>Одна нога выполняет шаг вперед на платформу – назад на пол, другая шагает на полу на месте</i>	<b>Mambo</b>
<i>Шаг на степ, поворот на 180, шаг на пол, поворот на 180 (вторая нога шагает на месте)</i>	<b>Pivot</b>
<i>Шаг на платформу, шаг на пол</i>	<b>Stomp (Mini-Mambo)</b>
<i>Шаг на платформу, два шага на пол, шаг на платформу с другой ноги, два шага на пол</i>	<b>6 Point-Mambo</b>
<i>Шаг на платформу, два шага на пол, шаг на платформу с другой ноги, два шага на пол, шаг на платформу, шаг на пол</i>	<b>8 Point-Mambo</b>
<i>Выполняется из бокового подхода к платформе; два шага на платформу, два шага на пол с переходом через платформу</i>	<b>Over</b>
<i>Три быстрых шага с интенсивным перемещением через степ (поперек) и шаг на полу</i>	<b>Shasse-Over</b>



<i>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 )</i>	<b>Reverse</b>
<i>Выполняется из положения платформа между ног; два шага на платформу, два шага на пол в исходное положение</i>	<b>Straddle Up</b>
<i>Выполняется из положения на платформе; два шага на пол по разные стороны от платформы, два шага на платформу в исходное положение</i>	<b>Straddle Down</b>
<i>Два шага на платформу, два касания поочередно носком пола, два шага на пол</i>	<b>Up Up Lunge</b>

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

<i>Шаг на платформу, приставить вторую ногу (касание носком ступни), два шага на пол</i>	<b>Tap Up</b>
<i>Шаг на платформу, подъем колена (бедро параллельно полу, носок поднятой ноги направлен в пол), два шага на пол</i>	<b>Knee Up</b>
<i>Шаг на платформу, подъем прямой ноги вперед, два шага на пол</i>	<b>Kick</b>
<i>Шаг на платформу, захлест голени (согнув ногу, направить колено в пол, пятку к ягодице), два шага на пол</i>	<b>Curl</b>

<i>Шаг на платформу, подъем прямой ноги в сторону на 45° (опорное колено чуть согнуто, корпус вертикально), два шага на пол</i>	<b>Lift side</b>
<i>Шаг на платформу, подъем прямой ноги назад, два шага на пол</i>	<b>Back Lift</b>
<i>Шаг на платформу, подъем колена, шаг на пол в сторону, подъем колена, шаг на платформу, подъем колена, два шага на пол</i>	<b>L-Step</b>
<i>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</i>	<b>Sailor Step (шаг моряка)</b>
<i>Шаг на платформу, два шага на пол</i>	<b>Mini (Little)-Mambo</b>
<i>Шаг на платформу, шаг на пол, шаг на платформу, два шага на пол</i>	<b>Double Stomp</b>
<i>Три шага на платформу (вперед–назад–вперед), два шага на пол</i>	<b>Tango Step</b>
<i>Шаг на платформу, шаг в сторону на пол, шаг на платформу, два шага на пол в исходное положение</i>	<b>Spider</b>
<i>Шаг на платформу, шаг на пол, шаг на платформу, шаг на пол, шаг на платформу, два шага на пол</i>	<b>Tripple Stomp</b>
<i>Шаг на платформу, шаг в сторону на пол, шаг на пол назад (мамбо назад), шаг на платформу, два шага на пол в исходное положение</i>	<b>L-Mambo</b>
<i>Три быстрых шага платформа–пол–платформа (на раз и два), два шага на пол в исходное положение</i>	<b>Cha-cha-cha</b>
<i>Три быстрых шага (на раз и два) с интенсивным перемещением через степ и два шага на полу (мамбо назад)</i>	<b>Shasse Mambo</b>
<i>Касание платформы, шаг на пол</i>	<b>Step Tap</b>

## Шаги и элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные). 10-й класс

### Классическая аэробика

<i>Марш на месте и с перемещениями (бедро высоко не поднимать, носок отрывается от пола)</i>	<b>March</b>
<i>Три шага вперед, приставить вторую ногу, три шага назад, приставить вторую ногу</i>	<b>March front-back</b>
<i>Марш на месте, ноги врозь</i>	<b>Out</b>
<i>Два шага (ноги врозь), два шага (ноги вместе) без перемещения</i>	<b>Out-in</b>
<i>Два шага вперед (ноги врозь), два шага назад (ноги вместе) (в и.п. ноги вместе)</i>	<b>V-Step</b>
<i>Два шага назад (ноги врозь), два шага вперед (ноги вместе) (в и.п. ноги вместе)</i>	<b>A-Step</b>
<i>Одна нога выполняет шаг вперед-назад, другая – на месте</i>	<b>Mambo</b>
<i>Шаг вперед, два шага назад, шаг вперед с другой ноги, два шага назад (как в степ-аэробике)</i>	<b>6 Point-Mambo</b>
<i>Шаг вперед, поворот на 180°, шаг вперед, поворот на 180° (вторая нога шагает на месте)</i>	<b>Pivot</b>
<i>Два шага вперед (ноги вместе), два шага назад (ноги вместе) (шаг вперед с пятки на всю стопу, шаг назад с носка на всю стопу)</i>	<b>Basic-step</b>
<i>Шаг скрестно вперед, шаг в сторону, два шага – возврат в исходное положение.</i>	<b>Box-step (cross-step)</b>

<i>Шаг в сторону (вперед), шаг скрестно вперед, два шага – возврат в и.п. ноги врозь</i>	<b>Jazz-square (step-cross)</b>
--	---------------------------------

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

<i>Шаг в сторону, приставить вторую ногу на носок</i>	<b>Step Touch</b>
<i>Два приставных шага в сторону (шаг в сторону, приставить вторую ногу, шаг в ту же сторону, приставить вторую ногу на носок)</i>	<b>Double Step Touch</b>
<i>Шаг в сторону одной ногой, подъем колена второй ноги (бедро параллельно полу, носок поднятой ноги направлен в пол)</i>	<b>Knee Up</b>
<i>Шаг в сторону, подъем прямой ноги вперед</i>	<b>Kick</b>
<i>Шаг в сторону, подъем прямой ноги в сторону на 45° (опорное колено чуть согнуто, корпус вертикально)</i>	<b>Lift side</b>
<i>Шаг в сторону, захлест голени (согнув ногу, направить колено в пол, пятку к ягодице)</i>	<b>Curl</b>
<i>Шаг в сторону, вторая нога выполняет касание носком на месте</i>	<b>Open Step</b>
<i>Шаг в сторону, касание вперед носком</i>	<b>Toe Touch</b>
<i>Шаг в сторону, касание вперед пяткой</i>	<b>Heel Touch</b>
<i>Шаг в сторону, скрестный шаг назад, шаг в сторону, приставить (или захлест, касание не делать)</i>	<b>Grapevine</b>
<i>Три быстрых шага на месте на «раз и два»</i>	<b>Cha-cha-cha</b>

<i>Три быстрых шага на «раз и два» с интенсивным перемещением</i>	<b>Shasse</b>
<b>Сочетания маршевых и синкопированных элементов (которые выполняются на раз и два)</b>	
<i>Шаг одной ногой вперед, другой на месте и три быстрых шага на месте (на раз и два)</i>	<b>Mambo Cha-cha-cha</b>
<i>Шаг одной ногой вперед, другой на месте и три быстрых шага с интенсивным перемещением (на раз и два)</i>	<b>Mambo Shasse</b>
<i>Три быстрых шага с интенсивным перемещением (на раз и два) и шаг одной ногой назад, другой на месте</i>	<b>Shasse Mambo back</b>
<i>Три быстрых шага с интенсивным перемещением (на раз и два) и шаг одной ногой вперед, другой на месте</i>	<b>Shasse Mambo front</b>
<b>Сочетания маршевых и лифтовых элементов</b>	
<i>Шаг вперед, подъем колена, два шага назад в и.п. (бедро параллельно полу, носок поднятой ноги направлен в пол)</i>	<b>Knee Up</b>
<i>Шаг вперед, подъем прямой ноги вперед, два шага назад в и.п.</i>	<b>Kick</b>
<i>Шаг вперед, захлест голени (согнув ногу, направить колено в пол, пятку к ягодице), два шага назад в и.п.</i>	<b>Curl</b>
<i>Шаг вперед, подъем прямой ноги в сторону на 45° (опорное колено чуть согнуто, корпус вертикально), два шага назад в и.п.</i>	<b>Lift side</b>
<i>Шаг вперед, вторая нога выполняет касание носком на месте, два шага назад в и.п.</i>	<b>Open Step</b>
<i>Шаг вперед, подъем прямой ноги назад, два шага назад (не прогибаться в пояснице)</i>	<b>Back Lift</b>

<i>Из исходного положения ноги вместе касание носком в сторону без переноса веса тела с ноги на ногу и возврат в и.п.</i>	<b>Tap Side</b>
<i>Из исходного положения ноги вместе выпад в сторону или назад и возврат в и.п.</i>	<b>Lunge</b>

## **Степ-аэробика**

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

<i>Два шага на платформу, два шага на пол</i>	<b>Basic Step</b>
<i>Два шага на платформу (из положения, стоя на полу)</i>	<b>Basic Up</b>
<i>Два шага на пол (из положения, стоя на платформе)</i>	<b>Basic Down</b>
<i>Два шага на платформу (ноги врозь), два шага на пол (ноги вместе)</i>	<b>V-Step</b>
<i>Из положения на платформе: два шага на пол (ноги врозь), два шага на степ, ноги вместе</i>	<b>A-Step</b>
<i>Одна нога выполняет шаг вперед на платформу – назад на пол, другая шагает на полу на месте</i>	<b>Mambo</b>
<i>Шаг на степ, поворот на 180°, шаг на пол, поворот на 180°(вторая нога шагает на месте)</i>	<b>Pivot</b>
<i>Шаг на платформу, шаг на пол</i>	<b>Stomp (Mini-Mambo)</b>
<i>Шаг на платформу, два шага на пол, шаг на платформу с другой ноги, два шага на пол</i>	<b>6 Point-Mambo</b>

<i>Шаг на платформу, два шага на пол, шаг на платформу с другой ноги, два шага на пол, шаг на платформу, шаг на пол</i>	<b>8 Point-Mambo</b>
<i>Выполняется из бокового подхода к платформе; два шага на платформу, два шага на пол с переходом через платформу</i>	<b>Over</b>
<i>Три быстрых шага с интенсивным перемещением через степ (поперек) и шаг на полу</i>	<b>Shasse-Over</b>
<i>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°)</i>	<b>Reverse</b>
<i>Шаг на угол платформы, шаг скрестно вперед на платформу, два шага на пол</i>	<b>Jazz-square (step-cross)</b>
<i>Выполняется из положения платформа между ног; два шага на платформу, два шага на пол в исходное положение</i>	<b>Straddle Up</b>
<i>Выполняется из положения на платформе; два шага на пол по разные стороны от платформы, два шага на платформу в исходное положение</i>	<b>Straddle Down</b>
<i>Два шага на платформу, два касания поочередно носком пола, два шага на пол</i>	<b>Up Up Lunge</b>

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

<i>Шаг на платформу, приставить вторую ногу (касание носком ступни), два шага на пол</i>	<b>Tap Up</b>
<i>Шаг на платформу, подъем колена (бедро параллельно полу, носок поднятой ноги направлен в пол), два шага на пол</i>	<b>Knee Up</b>
<i>Шаг на платформу, подъем прямой ноги вперед, два шага на пол</i>	<b>Kick</b>
<i>Шаг на платформу, захлест голени (согнуть ногу, на-править колено в пол, пятку к ягодице), два шага на пол</i>	<b>Curl</b>
<i>Шаг на платформу, подъем прямой ноги в сторону на 45° (опорное колено чуть согнуто, корпус вертикально), два шага на пол</i>	<b>Lift side</b>
<i>Шаг на платформу, подъем прямой ноги назад, два шага на пол</i>	<b>Back Lift</b>
<i>Шаг на платформу, подъем колена, шаг на пол в сторону, подъем колена, шаг на платформу, подъем колена, два шага на пол</i>	<b>L-Step</b>
<i>Шаг на платформу, захлест голени (согнуть ногу, направить колено в пол, пятку к ягодице), шаг на платформу, захлест голени, шаг на платформу, захлест голени, два шага на пол</i>	<b>Sailor Step (шаг моряка)</b>
<i>Шаг на платформу, два шага на пол</i>	<b>Mini (Little)-Mambo</b>
<i>Шаг на платформу, шаг на пол, шаг на платформу, два шага на пол</i>	<b>Double Stomp</b>
<i>Три шага на платформу (вперед-назад-вперед), два шага на пол</i>	<b>Tango Step</b>



<i>Шаг на платформу, шаг в сторону на пол, шаг на платформу, два шага на пол в исходное положение</i>	<b>Spider</b>
<i>Шаг на платформу, шаг на пол, шаг на платформу, шаг на пол, шаг на платформу, два шага на пол</i>	<b>Tripple Stomp</b>
<i>Шаг на платформу, шаг в сторону на пол, шаг на пол назад (мамбо назад), шаг на платформу, два шага на пол в исходное положение</i>	<b>L-Mambo</b>
<i>Три быстрых шага платформа–пол–платформа (на раз и два), два шага на пол в исходное положение</i>	<b>Cha-cha-cha</b>
<i>Три быстрых шага (на раз и два) с интенсивным перемещением через степ и два шага на полу (мамбо назад)</i>	<b>Shasse Mambo</b>
<i>Касание платформы, шаг на пол</i>	<b>Step Tap</b>

Приложение 4

**Шаги и элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные). 11-й класс**

**Классическая аэробика**

<i>Марш на месте и с перемещениями (бедро высоко не поднимать, носок отрывается от пола)</i>	<b>March</b>
<i>Три шага вперед, приставить вторую ногу, три шага назад, приставить вторую ногу</i>	<b>March front-back</b>
<i>Марш на месте, ноги врозь</i>	<b>Out</b>
<i>Два шага (ноги врозь), два шага (ноги вместе) без перемещения</i>	<b>Out-in</b>
<i>Два шага вперед (ноги врозь), два шага назад (ноги вместе) (в и.п. ноги вместе)</i>	<b>V-Step</b>

<i>Два шага назад (ноги врозь), два шага вперед (ноги вместе) (в и.п. ноги вместе)</i>	<b>A-Step</b>
<i>Одна нога выполняет шаг вперед-назад, другая – на месте</i>	<b>Mambo</b>
<i>Шаг вперед, два шага назад, шаг вперед с другой ноги, два шага назад (как в степ-аэробике)</i>	<b>6 Point-Mambo</b>
<i>Шаг вперед, поворот на 180, шаг вперед, поворот на 180 (вторая нога шагает на месте)</i>	<b>Pivot</b>
<i>Два шага вперед (ноги вместе), два шага назад (ноги вместе) (шаг вперед с пятки на всю стопу, шаг назад с носка на всю стопу)</i>	<b>Basic-step</b>
<i>Шаг скрестно вперед, шаг в сторону, два шага – возврат в и.п.</i>	<b>Box-step</b>
<i>(cross-step)</i>	
<i>Шаг в сторону (вперед), шаг скрестно вперед, два шага – возврат в и.п. ноги врозь</i>	<b>Jazz-square (step-cross)</b>
<i>Подъем прямой ноги вперед, два шага (на «раз и два»)</i>	<b>Kick Ball Change</b>

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

<i>Шаг в сторону, приставить вторую ногу на носок</i>	<b>Step Touch</b>
<i>Два приставных шага в сторону (шаг в сторону, приставить вторую ногу, шаг в ту же сторону, приставить вторую ногу на носок)</i>	<b>Double Step Touch</b>
<i>Шаг в сторону одной ногой, подъем колена второй ноги (бедро параллельно полу, носок поднятой ноги направлен в пол)</i>	<b>Knee Up</b>

<i>Шаг в сторону, подъем прямой ноги вперед</i>	<b>Kick</b>
<i>Шаг в сторону, подъем прямой ноги в сторону на 45° (Опорное колено чуть согнуто, корпус вертикально)</i>	<b>Lift side</b>
<i>Шаг в сторону, захлест голени (согнув ногу, направить колено в пол, пятку к ягодице)</i>	<b>Curl</b>
<i>Шаг в сторону, вторая нога выполняет касание носком на месте</i>	<b>Open Step</b>
<i>Шаг в сторону, касание вперед (или назад) носком</i>	<b>Toe Touch</b>
<i>Шаг в сторону, касание вперед пяткой</i>	<b>Heel Touch</b>
<i>Шаг в сторону, скрестный шаг назад, шаг в сторону, приставить (или захлест, касание не делать)</i>	<b>Grapevine</b>
<i>Три быстрых шага на месте на «раз и два»</i>	<b>Cha-cha-cha</b>
<i>Три быстрых шага на «раз и два» с интенсивным перемещением</i>	<b>Shasse</b>

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

<i>Шаг одной ногой вперед, другой на месте и три быстрых шага на месте (на раз и два)</i>	<b>Mambo Cha-cha-cha</b>
<i>Шаг одной ногой вперед, другой на месте и три быстрых шага с интенсивным перемещением (на раз и два)</i>	<b>Mambo Shasse</b>
<i>Три быстрых шага с интенсивным перемещением (на раз и два) и шаг одной ногой назад, другой на месте</i>	<b>Shasse Mambo back</b>

<i>Три быстрых шага с интенсивным перемещением (на раз и два) и шаг одной ногой вперед, другой на месте</i>	<b>Shasse Mambo front</b>
<b>Сочетания маршевых и лифтовых элементов</b>	
<i>Шаг вперед, подъем колена, два шага назад в и.п. (бедро параллельно полу, носок поднятой ноги направлен в пол)</i>	<b>Knee Up</b>
<i>Шаг вперед, подъем прямой ноги вперед, два шага назад в и.п.</i>	<b>Kick</b>
<i>Шаг вперед, захлест голени (согнув ногу, направить колено в пол, пятку к ягоднице), два шага назад в и.п.</i>	<b>Curl</b>
<i>Шаг вперед, подъем прямой ноги в сторону на 45° (опорное колено чуть согнуто, корпус вертикально), два шага назад в и.п.</i>	<b>Lift side</b>
<i>Шаг вперед, вторая нога выполняет касание носком на месте, два шага назад в и.п.</i>	<b>Open Step</b>
<i>Шаг вперед, подъем прямой ноги назад, два шага назад (не прогибаться в пояснице)</i>	<b>Back Lift</b>
<i>Из исходного положения ноги вместе касание носком в сторону без переноса веса тела с ноги на ногу и возврат в и.п.</i>	<b>Tap Side</b>
<i>Из исходного положения ноги вместе выпад в сторону или назад и возврат в и.п.</i>	<b>Lunge</b>

## Степ-аэробика

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

<i>Два шага на платформу, два шага на пол</i>	<b>Basic Step</b>
<i>Два шага на платформу (из положения, стоя на полу)</i>	<b>Basic Up</b>
<i>Два шага на пол (из положения, стоя на платформе)</i>	<b>Basic Down</b>
<i>Два шага на платформу (ноги врозь), два шага на пол (ноги вместе)</i>	<b>V-Step</b>
<i>Из положения на платформе: два шага на пол (ноги врозь), два шага на степ, ноги вместе.</i>	<b>A-Step</b>
<i>Одна нога выполняет шаг вперед на платформу – назад на пол, другая шагает на полу на месте</i>	<b>Mambo</b>
<i>Шаг на степ, поворот на 180°, шаг на пол, поворот на 180°(вторая нога шагает на месте)</i>	<b>Pivot</b>
<i>Шаг на платформу, шаг на пол</i>	<b>Stomp (Mini-Mambo)</b>
<i>Шаг на платформу, два шага на пол, шаг на платформу с другой ноги, два шага на пол</i>	<b>6 Point-Mambo</b>
<i>Шаг на платформу, два шага на пол, шаг на платформу с другой ноги, два шага на пол, шаг на платформу, шаг на пол</i>	<b>8 Point-Mambo</b>
<i>Выполняется из бокового подхода к платформе; два шага на платформу, два шага на пол с переходом через платформу</i>	<b>Over</b>
<i>Три быстрых шага с интенсивным перемещением через степ (поперек) и шаг на полу</i>	<b>Shasse-Over</b>

<i>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°)</i>	<b>Reverse</b>
<i>Шаг на угол платформы, шаг скрестно вперед на платформу, два шага на пол</i>	<b>Jazz-square (step-cross)</b>
<i>Выполняется из положения платформы между ног; два шага на платформу, два шага на пол в и.п.</i>	<b>Straddle Up</b>
<i>Выполняется из положения на платформе; два шага на пол по разные стороны от платформы, два шага на платформу в исходное положение</i>	<b>Straddle Down</b>
<i>Два шага на платформу, два касания поочередно носком пола, два шага на пол</i>	<b>Up Up Lunge</b>

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

<i>Шаг на платформу, приставить вторую ногу (касание носком ступни), два шага на пол</i>	<b>Tap Up</b>
<i>Шаг на платформу, подъем колена (бедро параллельно полу, носок поднятой ноги направлен в пол), два шага на пол</i>	<b>Knee Up</b>
<i>Шаг на платформу, подъем прямой ноги вперед, два шага на пол</i>	<b>Kick</b>
<i>Шаг на платформу, захлест голени (согнув ногу, направить колено в пол, пятку к ягодице), два шага на пол</i>	<b>Curl</b>

<i>Шаг на платформу, подъем прямой ноги в сторону на 45° (опорное колено чуть согнуто, корпус вертикально), два шага на пол</i>	<b>Lift side</b>
<i>Шаг на платформу, подъем прямой ноги назад, два шага на пол</i>	<b>Back Lift</b>
<i>Шаг на платформу, подъем колена, шаг на пол в сторону, подъем колена, шаг на платформу, подъем колена, два шага на пол</i>	<b>L-Step</b>
<i>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</i>	<b>Sailor Step (шаг моряка)</b>
<i>Шаг на платформу, два шага на пол</i>	<b>Mini (Little)- Mambo</b>
<i>Шаг на платформу, шаг на пол, шаг на платформу, два шага на пол</i>	<b>Double Stomp</b>
<i>Три шага на платформу (вперед–назад–вперед), два шага на пол</i>	<b>Tango Step</b>
<i>Шаг на платформу, шаг в сторону на пол, шаг на платформу, два шага на пол в исходное положение</i>	<b>Spider</b>
<i>Шаг на платформу, шаг на пол, шаг на платформу, шаг на пол, шаг на платформу, два шага на пол</i>	<b>Tripple Stomp</b>
<i>Шаг на платформу, шаг в сторону на пол, шаг на пол назад (мамбо назад), шаг на платформу, два шага на пол в исходное положение</i>	<b>L-Mambo</b>
<i>Три быстрых шага платформа-пол-платформа (на раз и два), два шага на пол в исходное положение</i>	<b>Cha-cha-cha</b>
<i>Три быстрых шага (на раз и два) с интенсивным перемещением через степ и два шага на полу (мамбо назад)</i>	<b>Shasse Mambo</b>
<i>Касание платформы, шаг на пол</i>	<b>Step Tap</b>

## **Содержание программного материала по функциональному тренингу (тренировке) 8–11-й класс**

Общеразвивающие упражнения для развития подвижности в суставах:

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

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

Для туловища: повороты, наклоны из различных исходных положений.

Упражнения на развитие силы (силовой выносливости)

Для мышц нижних конечностей

Приседание

Упражнение: многосуставное.

Рабочие суставы: тазобедренный, коленный, голеностопный. Воздействие на основные мышечные группы: четырехглавая мышца бедра, ягодичные мышцы, мышцы задней группы бедра.

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

Движение: и.п.: стоя, ноги врозь (другой вариант – врозь пошире), естественный разворот стоп наружу, взгляд направлен вперед.

На вдохе выполнить приседание до угла  $90^\circ$  в коленном суставе, на выдохе — вернуться в и.п.

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

Выпады

Упражнение: многосуставное.

Рабочие суставы: тазобедренный, коленный, голеностопный.



---

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

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

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

Вариации: выпады вперед и в стороны в динамике (со сменой ног и в статике, когда ноги не меняются). Методические указания те же: спина прямая, колено не выходит за пределы стопы, угол сгибания в коленных суставах не менее  $90^{\circ}$ .

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

Наклоны (становая тяга)

Упражнение: односуставное.

Рабочий сустав: тазобедренный.

Воздействие на основные мышечные группы: мышцы задней группы бедра, ягодичные мышцы, мышцы разгибатели позвоночника. Оборудование: с собственным весом, гантели, бодибар, набивной мяч.

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

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

Для мышц спины

Тяга в наклоне

Упражнение: многосуставное.

Рабочие суставы: плечевой, локтевой.

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

---

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

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

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

Разгибание спины, лежа на животе (гиперэкстензия)

Упражнение: односуставное.

Рабочий сустав: тазобедренный.

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

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

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

Для мышц верхних конечностей и грудных мышц

Тяга стоя к груди

Упражнение: многосуставное.

Рабочие суставы: плечевой, локтевой.

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

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

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

Жим лежа

Упражнение: многосуставное.

Рабочие суставы: плечевой, локтевой.

Воздействие на основные мышечные группы: большая груд-

---

ная, передняя часть дельтовидных мышц, трехглавая мышца плеча.

Оборудование: гантели, бодибар.

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

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

Сгибание и разгибание рук в упоре

Упражнение: многосуставное.

Рабочие суставы: плечевой, локтевой.

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

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

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

Жим стоя

Упражнение: многосуставное.

Рабочие суставы: плечевой, локтевой.

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

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

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

---

Для мышц живота.

Сгибание и разгибание туловища

Упражнение: многосуставное.

Рабочие суставы: межпозвонковые соединения.

Воздействие на основную мышечную группу: прямая мышца живота.

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

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

Поднимание таза вверх (обратные сгибания туловища)

Упражнение: многосуставное.

Рабочие суставы: межпозвонковые соединения.

Воздействие на основную мышечную группу: прямая мышца живота.

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

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

Диагональное скручивание

Упражнение: многосуставное.

Рабочие суставы: межпозвонковые соединения.

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

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

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

«Планка»

---

Выполнение: и.п.: упор лежа на предплечья, удержание и.п.  
Методические указания: не прогибаться в пояснице, живот подтянут. Облегченный вариант — с колен.

Полный сед

Упражнение: многосуставное.

Рабочие суставы: межпозвоноквые соединения, тазобедренный сустав.

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

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

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

Методические рекомендации к выполнению упражнений и дозировка

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

*Приложение 6*

### **Организационно-методические рекомендации по реализации курса**

Содержательная часть видов фитнес-аэробики направлена на общефизическую и специальную физическую подготовку, а также на формирование и совершенствование технических навыков и умений. Программный материал расширяет границы физического, интеллектуального, эмоционального и социального развития обучающихся благодаря использованию в ней методов обучения танцевальным движениям, знакомству с музыкой, построению спортивных и показательных программ.

---

Занятия аэробной направленности способствуют:

- развитию координационных способностей и тренировке вестибулярного аппарата, развитию чувства ритма;
- воспитанию общей и силовой выносливости;
- формированию и сохранению правильной осанки, снижению лишнего веса;
- развитию двигательной памяти и эстетическому воспитанию;
- выработке устойчивой привычки заниматься физическими упражнениями;
- профилактике заболеваний сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- снижению психологического стресса и увеличению способности к релаксации, эмоциональной разрядке.

Классическая аэробика — наиболее распространенный вид аэробики, представляющий синтез общеразвивающих гимнастических упражнений, танцевальных движений, бега, подскоков и прыжков, выполняемых под музыку поточным или серийно-поточным методом. Темп музыкального сопровождения — 130-135 ударов в минуту. Для обучающихся с ограниченными возможностями в состоянии здоровья рекомендуется выполнение упражнений и комплексов классической аэробики с низким темпом музыкального сопровождения или без него, с ограничением в прыжках, подскоках и прочее (с учетом рекомендаций врача и характером заболеваний, с исключением тех или иных упражнений прыжки, подскоки и пр.).

Особенностью степ-аэробики — использование специальной степ-платформы, которая позволяет выполнять шаги, подскоки и прыжки в различных направлениях. Платформа регулируется по высоте, что позволяет изменять интенсивность тренировки и использовать ее при выполнении силовых упражне-

---

ний (например, отжимания от степ-платформы, упражнения для укрепления мышц брюшного пресса и т.п.). Средние показатели расхода энергии в упражнениях, выполняемых на платформе, высотой в 10-15 см, приблизительно равны показателям, полученным при быстрой ходьбе по горизонтальной местности. Во время занятий на платформе, высотой в 25-30 см диапазон показателей расхода энергии был сопоставим с данными, полученными при беге трусцой со скоростью 10-12 км/ч (по данным исследований, проводимых в Государственном университете Сан-Диего и Университете Колорадо).

В основе степ-аэробики лежит хореография классической аэробики. Движения выполняются под музыку, с темпом 128-132 ударов в минуту. Степ-аэробика появилась в 1990-х гг. и быстро завоевала популярность. Особенность степ-аэробики заключается в формировании чувства уверенности при ориентации в пространстве.

Основная физиологическая направленность этих видов аэробики — развитие общей выносливости, повышение функциональных возможностей кардиореспираторной системы, жиросжигающий тренинг.

Функциональная (аэробика) тренировка — одна из самых последних тенденций в мировом фитнесе.

Фитнес (англ. Fitness, от глагола «to fit» – соответствовать, быть в хорошей форме) — это общая физическая подготовленность организма человека. Она включает физические тренировки в сочетании с правильно подобранным режимом питания, сна и отдыха.

Физический фитнес — способность сердца, кровеносных сосудов, легких и всего мышечного корсета функционировать с максимальной эффективностью.

Классическая силовая тренировка в основном оказывает влияние на отдельные группы мышц, а функциональная воздействует на весь организм. Функциональная тренировка подготавливает человека ко всему многообразию физических нагрузок и движений, с которыми он сталкивается в повседневной жизни.

---

Целью таких занятий является воспитание физических качеств: функциональной силы, гибкости, координации, выносливости, ловкости, быстроты.

Функциональная тренировка позволяет улучшить качество жизни, снизить риск получения травм и развития заболеваний опорно-двигательного аппарата.

В данном виде тренинга может быть использован различный инвентарь: гимнастический мяч, скакалка, гантели, резиновые амортизаторы, штанга, степ-платформа и др. Упражнения можно выполнять и без вспомогательного спортивного инвентаря, используя сопротивление собственного веса.

Рекомендуемый метод проведения занятий — поточный. Музыкальное сопровождение задает темп выполнения движений. У школьников развиваются чувство ритма и навыки работы в группе, формируется чувство коллектива.

В каждой части программы представлено содержание специальных знаний и умений по вопросам методики и организации самостоятельных форм занятий физическими упражнениями. Эти знания согласуются с содержанием общего курса теоретико-методических основ физической культуры, дополняют его, раскрывая основные положения посредством конкретизации особенностей избранного вида спортивной специализации. Оптимальное сочетание и соотношение структурных компонентов содержания всех разделов программы в целостном педагогическом процессе позволяет добиваться эффективного решения задач всестороннего физического и психического развития школьников, успешно реализовать цели общего среднего физкультурного спортивного образования, заложить основы самостоятельной двигательной деятельности.

Важным условием реализации программы по избранной спортивной специализации фитнес-аэробики является организация учебного процесса, включающая планирование учебного материала и создание условий для проведения занятий. Бесспорно, выбирая тот или иной вид спортивной специали-



---

зации, учитель должен руководствоваться в первую очередь возможностями материально-технической базы школы.

При выборе программы по фитнес-аэробике одним из условий является наличие спортивного зала или помещения, переоборудованного под занятия фитнесом. Спортивный зал или переоборудованное помещение должны быть оснащены необходимым инвентарем и оборудованием для занятий с детьми среднего и старшего школьного возраста.

Планируя учебный материал на год, в начале первого полугодия целесообразно включить в содержание педагогического процесса материал общефизической и специальной физической подготовки с постепенным увеличением материала по освоению техники двигательных действий. Разрабатывая учебный план, необходимо опираться преимущественно на проведение комплексных уроков и руководствоваться принципами спортивной тренировки в части динамики физических нагрузок и оптимального соотношения общефизической и специальной физической подготовки. Проводя занятия, учитель должен учитывать как возрастно-половые особенности школьников, так и особенности их физической подготовленности. Здесь рекомендуется больше использовать групповые формы организации деятельности занимающихся и включать в занятия задания на самостоятельное устранение отдельных недостатков в технике владения основными двигательными приемами.

При обучении и выполнении техники базовых элементов аэробики необходимо учитывать и соблюдать следующие рекомендации: сохранять правильную осанку (живот и ягодицы подтянуты, грудная клетка «раскрыта», сохранять все нормальные физиологические изгибы позвоночника); отсутствие излишнего разгиба в коленных суставах, а также их излишнего сгибания. Упражнения необходимо выполнять на полной стопе (перекат с пятки на носок). Сохранять естественный разворот стоп наружу, особенно при широких движениях. Мышечный контроль на протяжении всего движения, не допускать инерционных движений. При выполнении «мамбо», повторов и выпадов пятка не ставит-

---

ся на пол.

Во время обучения и выполнения базовых элементов степ-аэробики необходимо учитывать и соблюдать следующие рекомендации: сохранять правильную осанку (живот и ягодицы подтянуты, грудная клетка «раскрыта», сохранять все нормальные физиологические изгибы позвоночника), отсутствие излишнего разгиба в коленных суставах, а также их излишнего сгибания. При зашагивании на степ-платформу сохранять естественный небольшой наклон корпуса вперед (от лодыжек). Ногу ставить на степ-платформу в середину на полную стопу. Носок и пятка со степ-платформы не должны свисать. Расстояние до степ-платформы при выполнении зашагивания на нее равно примерно 1,5 ступни. При спходе с платформы на пол вначале ставят носок, а затем и всю стопу. Осуществлять мышечный контроль на протяжении всего движения, не допускать инерционных движений. При выполнении выпадов, «повторов» и «мамбо» пятка не ставится на пол.

### *Приложение 7*

#### **Требования по технике безопасности во время занятий разными видами фитнес-аэробики**

Во время выполнения комплексов и упражнений классической аэробики существуют запрещенные движения: быстрые вращения головой и излишнее наклоны вперед и назад шеи; стойка на лопатках (упражнения типа «плуг» и «березка»); упражнения (махи ногами) в стойке на коленях с опорой на кисти; прогиб туловища в положении лежа на животе с упором на кисти; подъем двух прямых ног из положения, лежа на спине; переход из положения, лежа в положение, сидя с прямыми ногами; сгибание туловища из положения лежа на спине с прямыми ногами; глубокие приседания, где угол в коленном суставе составляет менее 90°; наклоны вперед, стоя на прямых ногах; прогиб туловища назад в положении стоя; осевая нагрузка; глубокие наклоны туловища в стороны; круговые движения туловищем; вращательные движения

коленями; работа с отягощениями на выпрямленных руках; продолжительная работа руками выше уровня плеч; резкие скручивания туловища («мельница»); все баллистические движения (высокие махи ногами и т.п.); упражнения в позе барьериста; движения с чрезмерной амплитудой; максимальные нагрузки; продолжительное изометрическое напряжение.

Во время выполнения комплексов и упражнений степ-аэробики существуют запрещенные движения: шаг на платформу спиной вперед; спуск с платформы шагом вперед; прыжок с платформы на пол.

Приложение 8

## ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

тестовые и контрольные упражнения  
(общероссийская система мониторинга «Физкультурный паспорт»)

к.п.н. Тяпин А.Н. ЦОМОФВ МДО апробированы с 2005г.)

### Физическая подготовленность. 8-й класс

Физические упражнения	Юноши			Девушки		
	уровень					
	В	С	Н	В	С	Н
Бег на 30 м, с	4,7	5,3	5,8	5,0	5,7	6,2
Бег на 60 м, с	8,8	9,7	10,5	9,7	10,2	10,8
Сгибание и разгибание рук в упоре за 10 с	4	3	2	3	2	0
Сгибание и разгибание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, локти в стороны, ноги согнуты под углом 90°, стопы на полу (кол-во раз за 30 с)	22	20	18	18	16	14

Челночный бег, 3x10 м, с	8,0	8,5	9,0	8,6	9,2	9,9
6-минутный бег, м	1450	1250	1050	1250	1050	850
Прыжок в длину с места, см	208	185	165	200	175	145
Наклон вперед из положения сидя, см	8	6	4	10	8	6

### Физическая подготовленность. 9-й класс

Физические упражнения	Юноши      Девушки					
	уровень					
	В	С	Н	В	С	Н
Бег на 30 м, с	4,6	4,8	5,2	4,9	5,2	5,9
Бег на 60 м, с	8,6	9,4	10,0	9,4	10,0	10,5
Сгибание и разгибание рук в упоре	5	4	3	4	3	1
Сгибание и разгибание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, локти в стороны, ноги согнуты под углом 90°, стопы на полу (кол-во раз за 30 с)	24	22	19	22	20	16
Челночный бе, 3x10 м, с	7,9	8,3	8,8	8,4	9,0	9,6
Шестиминутный бег, м	1500	1300	1150	1350	1150	950
Прыжок в длину с места, см	218	200	176	206	184	162
Наклон вперед из положения сидя, см	9	7	5	12	9	7

### Физическая подготовленность. 10-й класс

Физические упражнения	Юноши      Девушки					
	уровень					
	В	С	Н	В	С	Н

Бег на 30 м, с	4,5	4,6	4,9	4,8	5,0	5,4
Бег на 60 м, с	8,4	9,0	9,8	9,4	9,8	10,0
Сгибание и разгибание рук в упоре	6	5	4	4	3	2
Сгибание и разгибание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, локти в стороны, ноги согнуты под углом 90°, стопы на полу (кол-во раз за 30 с)	25	24	22	23	22	20
Челночный бе, 3x10 м, с	7,6	8,0	8,6	8,2	8,7	9,3
Шестиминутный бег, м	1550	1400	1250	1450	1250	1000
Прыжок в длину с места, см	222	212	182	210	204	178
Наклон вперед из положения сидя, см	10	8	6	14	11	8

### Физическая подготовленность. 11-й класс

Физические упражнения	Юноши			Девушки		
	уровень					
	в	с	н	в	с	н
Бег на 30 м, с	4,3	4,5	4,8	4,7	5,0	5,5
Бег на 60 м, с	8,2	8,4	9,2	9,2	9,4	10,0
Сгибание и разгибание рук в упоре	7	6	5	5	4	3
Сгибание и разгибание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, локти в стороны, ноги согнуты под углом 90°, стопы на полу (кол-во раз за 30 с)	26	25	23	24	23	22
Челночный бе, 3x10 м, с	7,2	7,8	8,4	8,0	8,4	8,8
Шестиминутный бег, м	1650	1500	1300	1500	1350	1100
Прыжок в длину с места, см	232	220	186	214	206	180

<i>Наклон вперед из положения сидя, см</i>	12	9	7	15	13	10
--	----	---	---	----	----	----

### **Техническая подготовленность. 8–11-й класс**

Уметь выполнять базовые шаги классической аэробики без музыкального сопровождения и с ним.

Уметь выполнять базовые шаги степ-аэробики.

Критерии оценки технического выполнения:

- сложность хореографии, отсутствие повторений;
  - технически правильное положение рук, ног и стоп;
  - контроль осанки;
  - синхронность исполнения (в группах, парах, тройка);
  - быстрота и четкость перемещений;
  - уровень интенсивности программы
- При оценивании также необходимо учитывать:
- артистизм:
  - оригинальность хореографии;
  - использование музыкального сопровождения, отражение его темпа и ритмических характеристик;
  - взаимодействие между членами группы (в паре, тройке и т.д.);
  - эмоциональность, внешний вид, который должен гармонировать с характером движений;
  - наличие перестроений в процессе выполнения программы.

<b>Классическая аэробика</b>	
------------------------------	--

<i>Марш на месте и с перемещениями</i>	<b>March</b>
<i>Марш на месте, ноги врозь</i>	<b>Out</b>
<i>Два шага (ноги врозь), два шага (ноги вместе) без перемещения</i>	<b>Out-in</b>
<i>Два шага вперед (ноги врозь), два шага назад (ноги вместе)</i>	<b>V-Step</b>
<i>Два шага назад (ноги врозь), два шага вперед (ноги вместе)</i>	<b>A-Step</b>
<i>Одна нога выполняет шаг вперед-назад, другая – на месте</i>	<b>Mambo</b>
<i>Два шага вперед (ноги вместе), два шага назад (ноги вместе)</i>	<b>Basic-step</b>
<i>Шаг в сторону, приставить вторую ногу</i>	<b>Step Touch</b>
<i>Два приставных шага в сторону</i>	<b>Double Step Touch</b>
<i>Шаг в сторону, подъем колена</i>	<b>Knee Up</b>
<i>Шаг в сторону, два подъема колена</i>	<b>Double Knee Up</b>
<i>Шаг в сторону, подъем прямой ноги вперед</i>	<b>Kick</b>
<i>Шаг в сторону, два подъема прямой ноги вперед</i>	<b>Double Kick</b>
<i>Шаг в сторону, подъем прямой ноги в сторону</i>	<b>Lift side</b>
<i>Шаг в сторону, два подъема прямой ноги в сторону</i>	<b>Double Lift side</b>
<i>Шаг в сторону, захлест голени (согнув ногу, направить колено в пол, пятку к ягодице)</i>	<b>Curl</b>
<i>Шаг в сторону, два захлеста голени (согнув ногу, направить колено в пол, пятку к ягодице)</i>	<b>Double Curl</b>
<i>Шаг в сторону, вторая нога выполняет касание на месте</i>	<b>Open Step</b>
<i>Шаг в сторону, приставить вторую ногу (касание вперед носком или пяткой)</i>	<b>Toe Touch (Heel Touch)</b>
<i>Шаг в сторону, скрестный шаг назад, шаг в сторону, приставить.</i>	<b>Grapevine</b>

<i>Шаг вперед, подъем колена (подъем прямой ноги вперед, в сторону, захлест голени), два шага назад</i>	<b>Knee Up (Kick, Curl, Lift side, Open Step) попеременные</b>
<i>Шаг вперед, 3 подъема колена (подъем прямой ноги вперед, в сторону, захлест голени), два шага назад</i>	<b>Repeat Knee Up (Kick, Curl, Lift side)</b>
<i>Три быстрых шага на месте на «раз и два»</i>	<b>Cha-cha-cha</b>
<i>Три быстрых шага на «раз и два» с интенсивным перемещением</i>	<b>Shasse</b>
<i>Степ-аэробика</i>	
<i>Два шага на платформу, два шага на пол</i>	<b>Basic Step</b>
<i>Два шага на платформу</i>	<b>Basic Up</b>
<i>Два шага на пол</i>	<b>Basic Down</b>
<i>Два шага на платформу (ноги врозь), два шага на пол (ноги вместе)</i>	<b>V-Step</b>
<i>Одна нога выполняет шаг вперед на платформу – назад на пол, другая шагает на полу на месте</i>	<b>Mambo</b>
<i>Шаг на платформу, шаг на пол</i>	<b>Stomp (Mini-Mambo)</b>
<i>Шаг на платформу, два шага на пол, шаг на платформу с другой ноги, два шага на пол</i>	<b>6 Point-Mambo</b>
<i>Выполняется из бокового подхода к платформе; два шага на платформу, два шага на пол с переходом через платформу</i>	<b>Over</b>
<i>Выполняется из положения платформа между ног; два шага на платформу, два шага на пол в исходное положение</i>	<b>Straddle Up</b>
<i>Выполняется из положения «на платформе»; два шага на пол по разные стороны от платформы, два шага на платформу в исходное положение</i>	<b>Straddle Down</b>
<i>Два шага на платформу, два касания поочередно носком пола, два шага на пол</i>	<b>Up Up Lunge</b>
<i>Шаг на платформу, приставить вторую ногу (касание стеча), два шага на пол</i>	<b>Tap Up</b>



<i>Шаг на платформу, подъем колена, два шага на пол</i>	<b>Knee Up</b>
<i>Шаг на платформу, подъем прямой ноги вперед, два шага на пол</i>	<b>Kick</b>
<i>Шаг на платформу, захлест голени (согнув ногу, направить колено в пол, пятку к ягодиче), два шага на пол</i>	<b>Curl</b>
<i>Шаг на платформу, подъем прямой ноги в сторону, два шага на пол</i>	<b>Lift side</b>
<i>Шаг на платформу, подъем прямой ноги назад, два шага на пол</i>	<b>Back Lift</b>
<i>Шаг на платформу, 3 подъема колена, два шага на пол</i>	<b>Repeat Knee Up (Kick, Curl, Lift side)</b>
<i>Шаг на платформу, подъем колена, шаг на пол в сторону, подъем колена, шаг на платформу, подъем колена, два шага на пол</i>	<b>L-Step</b>
<i>Шаг на платформу, два подъема колена, два шага на пол</i>	<b>Double Knee Up (Kick, Curl, Lift side, Open Step)</b>
<i>Шаг на платформу, 4,5,6,7 подъемов колена, два шага на пол</i>	<b>Repeat 4,5,6,7 Knee Up (Kick, Curl, Side Lift)</b>
<i>Шаг на платформу, захлест голени, шаг на платформу, захлест голени, шаг на платформу, захлест голени, два шага на пол</i>	<b>Sailor Step (шаг моряка)</b>
<i>Шаг на платформу, два шага на пол</i>	<b>Mini (Little)- Mambo</b>
<i>Шаг на платформу, шаг на пол</i>	<b>Stomp</b>
<i>Шаг на платформу, шаг на пол, шаг на платформу, два шага на пол</i>	<b>Double Stomp</b>
<i>Три шага на платформу (вперед-назад-вперед), два шага на пол</i>	<b>Tango Step</b>
<i>Шаг на платформу, шаг в сторону на пол, шаг на платформу, два шага на пол в исходное положение</i>	<b>Spider</b>
<i>Шаг на платформу, шаг на пол, шаг на платформу, шаг на пол, шаг на платформу, два шага на пол</i>	<b>Tripple Stomp</b>

<i>Шаг на платформу, шаг в сторону на пол, шаг на пол назад, шаг на платформу, два шага на пол в исходное положение</i>	<b>L-Mambo</b>
<i>Три быстрых шага платформа–пол–платформа (на раз и два), два шага на пол</i>	
<i>в исходное положение</i>	<b>Cha-cha-cha</b>
<i>Три быстрых шага (на раз и два) с интенсивным перемещением через степ и два шага на полу («Мамбо» назад)</i>	<b>Shasse Mambo</b>
<i>Касание платформы, шаг на пол</i>	<b>Step Tap</b>

## Список литературы

1. *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.
2. *Francis L., Francis P., Miller G.* Introduction to Step Reebok. – Boston: Reebok International, Ltd. 1991.
3. *Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В.* Аэробика: В 2-х тт. Т. II. Частные методики. – М.: Федерация аэробики России, 2002. – 216 с.
4. Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов. Т. 35 Около 9500 терминов / Сост. *Ф.П. Суслов, Д.А. Тышлер*. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 480 с.
5. *Зациорский В.М.* Физические качества спортсмена : основы теории и методики воспитания [Текст]. 3-е изд. – М. : Советский спорт, 2009 – 200 с., ил. (Серия «Спорт без границ»).

- 
6. *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.
  7. *Шиши К.* Фитнес-терапия: Исчерпывающее руководство для тех, кто хочет сохранить силу и здоровье своего тела и преодолеть болезни / Пер. с англ. А.В. Гришин. – М.: Терра-Спорт, 2001. – 216 с., ил.
  8. 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.
  9. *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.
  10. Аэробика: теория и методика проведения занятий: Учебное пособие для вузов физической культуры. – М.: СпортАкадемПресс, 2002.
  11. *Евсеев С.П., Аксенова О.Э* Технологии физкультурно-спортивной деятельности: Примерная программа дисциплины для специальности 022500 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)». – М.: РИО РГУФК, 2004. – 34 с.
  12. *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.
  13. *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.

14. *Тяпин А.Н., Пузырь Ю.П.* Физическое здоровье обучающихся и пути его совершенствования // Информационно-методический сборник № 6. – М.: Центр «Школьная книга», 2005.
15. *Бегун И.С., Грибачева М.А.* Методические рекомендации для учителей физической культуры по составлению годового и тематического планирования. – М.: Центр «Школьная книга», 2007.



Подписано в печать 12.04.2012 г. Формат 60x90/16.

Печать офсетная. Усл. печ. л. 8.

Тираж 500 экз. Заказ № 01-15/04-12

ООО «Центр полиграфических услуг «Радуга»

Тел.: (495) 739-5680

<http://www.raduga-print.ru>

<http://www.radugaprint.ru>