

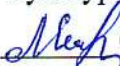
МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ СВЕРДЛОВСКОЙ
ОБЛАСТИ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ ГО БОГДАНОВИЧ»

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 5

РАССМОТРЕНО

руководитель ШМО
учителей физической
культуры, ОБЖ

 Семёнова Л.Н.

Протокол № 1
от 27 августа 2024 года

СОГЛАСОВАНО

председатель
педагогического совета
МАОУ СОШ № 5

 Власова И.В.

Протокол № 13
от 29 августа 2024 года



УТВЕРЖДЕНО

директор МАОУ СОШ № 5

 Стебельцова Н.Н.

Приказ № 85-о

от 29 августа 2024 года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**внеурочного курса «Фитнес-аэробика»
для обучающихся 10-11 классов**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Общая характеристика модуля «Фитнес-аэробика»

В настоящее время одной из актуальных социальных вопросов в Российской Федерации является охрана и укрепление здоровья подрастающего поколения. Гармоничное развитие обучающихся, всестороннее совершенствование их двигательных способностей, укрепление здоровья, воспитание устойчивого интереса и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, формирование навыков культуры здорового образа жизни, способствующих успешной социализации в жизни. Поэтому одним из важных направлений в области физического воспитания подрастающего поколения является внедрение в образовательную деятельность спортивно-ориентированных форм обучения, средств различных видов спорта, в частности фитнес-аэробики.

Одним из важных моментов совершенствования физического воспитания в общеобразовательных организациях является увеличение многообразия форм и видов физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы с обучающимися. Одной из таких форм является фитнес-аэробика, которая является новым, интересным, привлекательным как для самих обучающихся, так и для специалистов, работающих в общеобразовательных организациях.

Фитнес – один из самых молодых видов физкультурно-спортивной деятельности взрослых и детей, быстро завоевавший популярность во всем мире. Своеобразие его определяется органическим соединением спорта и искусства, единством движения и музыки.

Благодаря широкой доступности, фитнес-аэробика является эффективным средством развития массового спорта и пропаганды здорового образа жизни подрастающего поколения.

Доступность и привлекательность, высокая позитивная эмоциональность, многообразие двигательных действий, большой диапазон перечня и уровней функциональных нагрузок позволяют использовать данный вид физкультурно-спортивной деятельности, как одно из средств физического развития обучающихся в образовательных организациях. А также в сочетании с другими видами физических упражнений общефизической подготовки, фитнес-аэробика и ее элементы могут

эффективно использоваться в различных формах физического воспитания обучающихся, в том числе рекреативной и кондиционной направленности.

Применение в общеобразовательной организации методик данного вида спорта гарантирует обучающимся правильное развитие функциональных систем организма, правильную осанку, легкую походку, является отличной профилактикой сколиоза и плоскостопия, формирует у обучающихся коммуникативные навыки, морально-волевые качества, закладывает основы культуры здорового образа жизни.

Примерная рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» (модуль «Фитнес-аэробика») для образовательных организаций, реализующих образовательные программы начального основного общего, основного общего и среднего общего образования (далее – Модуль) реализуется в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – Закон), который действует в интересах обучающихся образовательных организаций и утверждает:

право образовательных организаций на самостоятельность в осуществлении образовательной деятельности и свободе в определении содержания образования, разработке и утверждении своих образовательных программ, выборе учебно-методического обеспечения, образовательных технологий по реализуемым ими образовательным программам (п. 1, п. 2, п. п. 6 п.3 ст.28 Закона);

право педагогических работников на свободу выбора и использования педагогически обоснованных форм, средств, методов обучения и воспитания, а также право на творческую инициативу, разработку и применение авторских программ и методов обучения, и воспитания в пределах реализуемой образовательной программы, отдельного учебного предмета, курса, дисциплины (модуля) (п.п.2 и 3 п. 3 ст. 47 Закона).

Модуль учитывает: федеральные государственные образовательные стандарты начального общего образования, утвержденные приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 г. № 286; федеральные государственные образовательные стандарты основного общего образования, утвержденные приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 г. № 287; федеральные государственные образовательные стандарты среднего общего образования, утвержденные приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.12.2014 г. № 1645; примерную программу воспитания (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по

общему образованию, протокол № 2/20 от 2 июня 2020 г.) и направлен на реализацию цели и задач Концепции преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы, утвержденной протоколом заседания коллегии Министерства просвещения Российской Федерации от 24.12.2018 г. №ПК-1вк.

Модуль разработан во исполнении перечня поручений Президента Российской Федерации по итогам заседания Совета по развитию физической культуры и спорта Пр-1919, п.3 б) «О расширении перечня видов спорта, включенных в программу учебного предмета «Физическая культура», в том числе представленных в этой программе в виде отдельных модулей.

Модуль разработан на 34 часа.

1. СОДЕРЖАНИЕ МОДУЛЯ «ФИТНЕС-АЭРОБИКА»

РАЗДЕЛ 1. ЗНАНИЯ О ФИТНЕС-АЭРОБИКЕ

9-11 класс

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

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

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

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

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

Правила постановки позиции ног, корпуса.

РАЗДЕЛ 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

9-11 класс

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

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

Составление планов и самостоятельное проведение занятий фитнес-аэробикой.

Тестирование уровня физической подготовленности в фитнес-аэробики.

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

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

РАЗДЕЛ 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

9-11 класс

Классическая аэробика

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

Комплексы и комбинации базовых шагов и элементов различной сложности, в том числе для самостоятельных занятий под музыкальное сопровождение и без него с учетом интенсивности и ритма движений.

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

Подбор элементов, движений и связок классической аэробики.

Степ-аэробика

Базовые элементы со сменой лидирующей ноги (билатеральные)

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

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

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

Хип-хоп аэробика

Базовые элементы танцевальных движений, базовые движения oldschool и middleschool.

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

Комбинации танцевальных движений хип-хопа (приложение № 5).

1. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ МОДУЛЯ «ФИТНЕС-АЭРОБИКА»

Тематическое планирование	Характеристика деятельности обучающихся
Раздел 1. Знания о фитнес-аэробике (в ходе урока)	
9-11 класс	
Требования безопасности при организации занятий фитнес-аэробикой (в спортивном и хореографическом залах) в том числе самостоятельных.	<i>Знать и соблюдать технику безопасности во время занятий фитнес-аэробикой (в спортивном, хореографическом и тренажерном залах) в том числе самостоятельных</i> <i>Знать требования к организации занятий фитнес-аэробикой, инвентарю и оборудованию.</i>
Гигиена и самоконтроль при занятиях фитнес-аэробикой. Специальное оборудование для фитнес-занятий.	<i>Применять самоконтроль при занятиях фитнес-аэробикой</i>
Воспитание морально-волевых качеств во время занятий фитнес-аэробикой	<i>Проявлять уважение к одноклассникам во время занятий фитнес-аэробикой.</i>
Фитнес-аэробика, как массовый вид спорта, его роль, как	<i>Применять занятия фитнес-аэробикой для укрепления здоровья и</i>

Тематическое планирование	Характеристика деятельность обучающихся
важного фактора укрепления здоровья и формирования собственного стиля здорового образа жизни.	формирования собственного стиля здорового образа жизни
История возникновения и развития хип-хоп аэробики в Америке, Европе и России.	<i>Знают</i> историю возникновения и развития хип-хоп аэробики в Америке, Европе и России.
Особенностей танцевального стиля хип-хоп.	<i>Знаю</i> особенности танцевального стиля хип-хоп. <i>Выполняют</i> особенности танцевального стиля хип-хоп.
Правила постановки позиции ног, корпуса.	<i>Знают и соблюдают</i> Правила постановки позиции ног, корпуса.
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности,	
Подготовка места занятий, выбор одежды и обуви для занятий фитнес-аэробикой.	<i>Уметь</i> подготовить место для занятий, подобрать одежду, обувь для занятий фитнес-аэробикой.
Подбор упражнений фитнес-аэробики, определение последовательности их выполнения, дозировка в соответствии с возрастными особенностями и физической подготовленностью обучающихся.	<i>Понимать</i> выполнения упражнений фитнес-аэробики. <i>Описывать</i> технику выполнения упражнений фитнес-аэробики. <i>Знать</i> последовательность выполнения упражнений фитнес-аэробики.
Составление планов и самостоятельное проведение занятий фитнес-аэробикой.	<i>Составлять</i> план самостоятельных занятий с учетом возрастными особенностями и физической подготовленностью обучающихся.
Тестирование уровня физической подготовленности в фитнес-аэробики.	<i>Знать</i> контрольные упражнения для определения уровня физической подготовленности <i>Сравнивают</i> своими результаты выполнения контрольных упражнений с результатами других обучающихся и комплексом ВФСК ГТО.

Тематическое планирование	Характеристика деятельности обучающихся
<p>Движения рук в фитнес-аэробике. Подача вербальных и визуальных команд.</p>	<p><i>Знать</i> движения рук в фитнес-аэробике <i>Уметь</i> подавать вербальных и визуальных команд</p>
<p>Построение урока (разминка, аэробная часть, силовая часть, заминка).</p>	<p><i>Знать</i> составные части урока (разминка, аэробная часть, силовая часть, заминка). <i>Уметь</i> подбирать элементы фитнес-аэробики для различных частей урока.</p>
Раздел 3 ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ	
Степ-аэробика, 14 часов	
<p>Базовые элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные).</p>	<p><i>Знать и уметь</i> выполнять базовые элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные).</p>
<p>Сочетание маршевых и синкопированных элементов; сочетание маршевых и лифтовых элементов; движения руками.</p>	<p><i>Знают</i> правила сочетания маршевых и синкопированных элементов степ-аэробики <i>Умеют</i> сочетать маршевые и лифтовые элементы; основные движения при составлении комплекса фитнес-аэробики.</p>
<p>Выполнение упражнений и комплексов степ-аэробики с музыкальным сопровождением</p>	<p><i>Умеют</i> выполнять элементы и комплексы упражнений степ-аэробики без музыкального сопровождения и с ним.</p>
Классическая аэробика, 14 часов	
<p>Структурные элементы высокой интенсивности (High impact), выполнение различных элементов без смены и со сменой лидирующей ноги, движения руками (в том числе в сочетании с движениями ног).</p>	<p><i>Умеют составлять и выполнять</i> комплексы и комбинации из базовых шагов и элементов классической аэробики различной сложности под музыкальное сопровождение и без него</p>
<p>Комплексы и комбинации из базовых шагов и элементов различной сложности, в том числе для самостоятельных занятий под музыкальное сопровождение и без</p>	<p><i>Умеют подбирать</i> музыку для комплексов упражнений фитнес-аэробики с учетом интенсивности и ритма</p>

Тематическое планирование	Характеристика деятельности обучающихся
него с учетом интенсивности и ритма	
Сочетания маршевых и синкопированных элементов, сочетание маршевых и лифтовых элементов, комплексы и комбинации классической аэробики на развитие выносливости, гибкости, координации движений, силы.	<p><i>Знают</i> правила сочетания маршевых и синкопированных элементов классической аэробики.</p> <p><i>Умеют</i> сочетать маршевые и лифтовые элементы; основные движения при составлении комплекса классической аэробики.</p>
Подбор элементов, движений и связок классической аэробики.	<p><i>Применяют</i> изученные элементы, движения классической аэробики при составлении связок.</p>
<i>Хип-хоп, 6 часов</i>	
Базовые элементы танцевальных движений, базовые движения oldschool и middleschool.	<p><i>Знают и умеют</i> выполнять базовые элементы танцевальных движений, базовые движения oldschool и middleschool.</p>
Элементы хип-хоп танца на середине и в партере в разнообразных вариациях.	<p><i>Знают и умеют</i> выполнять элементы хип-хоп танца на середине и в партере в разнообразных вариациях.</p>
Выразительность танцевальных движений.	<p><i>Проявляют</i> выразительность танцевальных движений.</p>
Комбинации танцевальных движений хип-хопа	<p><i>Умеют</i> выполнять комбинации танцевальных движений хип-хопа</p>
<i>Функциональная тренировка,</i>	
Биомеханика основных движений: приседания, тяги, выпады, отжимания, жимы, прыжки и т.д.	<p><i>Знают</i> биомеханическую классификацию основных движений: приседания, тяги, выпады, отжимания, жимы, прыжки и т.д.</p> <p><i>Умеют</i> различать основные движения согласно биомеханической классификации.</p> <p><i>Демонстрируют</i> правильную технику основных движений: приседания, тяги, выпады, отжимания, жимы, прыжки и т.д</p>
Комплексы и комбинации упражнений из основных движений функциональной тренировки	<p><i>Умеют</i> составлять комплексы и комбинации упражнений из основных движений.</p>
Упражнения на развитие силы, мышц нижних и верхних конечностей (одно суставные и	<p><i>Знают</i> классификацию упражнений на развитие силы.</p> <p><i>Знают технику выполнения</i> одно</p>

Тематическое планирование	Характеристика деятельность обучающихся
многосуставные)	<p>суставных и многосуставных упражнений на развитие силы, мышц нижних и верхних конечностей</p> <p><i>Демонстрируют правильную технику выполнения</i> одно суставные и многосуставные упражнения на развитие силы</p>
<p>Упражнения групп мышц туловища (спины, груди, живота, ягодиц) с использованием сопротивления собственного веса, гантелей и медболов, в различных исходных положениях – стоя, сидя, лежа</p>	<p><i>Знают технику выполнения</i> упражнений групп мышц туловища (спины, груди, живота, ягодиц) с использованием сопротивления собственного веса, гантелей и медболов, в различных исходных положениях – стоя, сидя, лежа.</p> <p><i>Демонстрируют</i> упражнения групп мышц туловища (спины, груди, живота, ягодиц) с использованием сопротивления собственного веса, гантелей и медболов, в различных исходных положениях – стоя, сидя, лежа.</p>
<p>Круговая тренировка - подбор различных вариантов комплекса в соответствии с возрастными особенностями и физической подготовленностью обучающихся</p>	<p><i>Подбирают</i> упражнения круговой тренировки в соответствии с возрастными особенностями и физической подготовленностью.</p>
<p>Составление самостоятельных комплексов функциональной тренировки и подбор музыки с учетом интенсивности движений и ритма.</p>	<p><i>Умеют подбирать</i> музыку для самостоятельных комплексов функциональной тренировки с учетом интенсивности и ритма.</p>
<p>Подбор элементов функциональной тренировки, упражнений и составление композиций из них</p>	<p><i>Умеют подбирать</i> элементы функциональной тренировки с целью составления композиций из них.</p>

2. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Учебно-методическая литература

1. *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.

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

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

4. *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.

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

Адреса порталов и сайтов в помощь учителю физической культуры

1. Федерация фитнес-аэробики России <https://ffarsport.ru/>
2. Он-лайн справочник <http://www.fizkult-ura.ru/> ФизкультУРА: сайт о различных видах спорта, статьи о методике, здоровье, видеоматериалы.
3. Педагогическая библиотека www.pedlib.ru
4. Уникальный образовательный портал в помощь учителю www.zavuch.info
5. Учительский портал www.uchportal.ru

Материально-технического обеспечения модуля

Для характеристики количественных показателей используются следующие обозначения:

Д – демонстрационный экземпляр (не менее одного экземпляра на класс);

К – полный комплект (на каждого ученика класса);

Ф – комплект для фронтальной работы (не менее одного экземпляра на двух учеников);

П – комплект, необходимый для работы в группах (один экземпляр на 5-6 человек)

Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Количество	Примечания
Технические средства обучения		
Аудиозаписи и видеозаписи	Д	
Бревно напольное (3 м)	П	
Стенка гимнастическая	П	
Скамейка гимнастическая жесткая ()	П	Длина - 2м; 4 м
Мячи: набивные 1 и 2 кг, малый (теннисный), малый (мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные	К	
Скакалка	К	
Флажки: разметочные с опорой, стартовые	Д	
Рулетка измерительная	Д	
Сетка для переноса и хранения мячей	П	
Аптечка	Д	
Мат гимнастический	Ф	Размер – 2x1x0,1 м
Коврик индивидуальный	К	min 120x60 см
Гантели	К	Вес 0, 25 кг пары
Гантели	К	Вес 0, 50 кг пары
Гантели	К	Вес 1, 00 кг пары
Гантели	К	Вес 2,50; 2,70, пр. кг пары
Мячи fitball	Ф	Диаметр 50 см.
Мячи fitball	Ф	Диаметр 55 см.
Степ-платформы	К	Нескользящее резиновое покрытие, три уровня высоты (15, 20, 25 см), размеры в сложенном состоянии:

		900x350x150 мм, длина – до 100 см, ширина – до 40 см
Диск для баланса	К	Диаметр от 40 см и более
Мячи медицин-бол	К	Вес 1,8 кг
Подставка для медицин-болов	Д	Два экземпляра
Конусы	К	Высота 50 см
Палка гимнастическая пластмассовая	К	100 см
Обруч гимнастический	К	90 см
Мячи резиновые диаметр 15 см	К	15 см
Конусы разметка	П	резиновые диски
Метки круглые резиновые	П	
Мини мячи тяжелые (резиновые)	К	

Комбинации классической аэробики 9 класс

Комбинация № 1

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

Комбинация № 2

№ п/п	Название элемента	Движения рук	Величина элемента	Количество повторений
--------------	--------------------------	---------------------	--------------------------	------------------------------

1	2 Open step, 1 Lift side, 2 march	По одной руке вперёд на счёт 2 и 4, две руки вверх на счёт 6, на 7 руки вниз	8	2
2	Shasse вперёд	Руки на поясе	2	4
3	Knee up назад	На счет 2, 4 – хлопок в ладоши	2	4

Приложение № 4

Комбинации степ-аэробики 9 класс

Комбинация № 1

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

Комбинация № 2

№ п/п	Название элемента	Движения рук	Величина элемента	Количество повторений
1	Basic, пр	На поясе	4	1
2	L-step, пр	Сгибание-разгибание предплечий	4	1
3	Cross, пр	Руки в стороны	4	1
4	Knee up (knee lift), пр	На поясе	4	1

4	V step, л	Руки в стороны	4	2
5	Curl, л	Согнутые вперед-назад	4	2
6	Repeat 3 Knee up (knee lift), пр	На поясе	8	1
7	И все с другой ноги (с левой, в той же последовательности)			

Комбинация базовых танцевальных движений хип-хопа 9 класс

1. Tone wor

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

Движения ногами

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

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

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

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

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

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

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

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

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

2. Brooklyn dance (Bk bounce)

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

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

Движения ногами

- На счет «и» широко расставьте ноги.

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

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

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

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

3. Kriss kross

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

- На счет «раз» в прыжке расставьте ноги.

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

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

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

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

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

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

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

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

Круговая тренировка - подбор различных вариантов комплекса в соответствии с возрастными особенностями и физической подготовленностью обучающихся

№ п/п	Название упражнения	Время выполнения	Количество повторений	Примечание
2-3 подхода (круга)				
1 станции	Нашагивание на степ-платформу и выталкивание вверх поочередно правой и левой ногой	30 сек.	Не более 12-15 раз	Высота степ-платформы в соответствии с ростом и уровнем подготовки от 10 до 20 см
2 станции	Балансирование на ограниченной площадке, стоя на одной ноге	30 сек.		Например, стоя на босу или кор-платформе
3 станции	Приседание с бодибаром на плечах	30 сек.		Вес бодибара в соответствии с уровнем подготовки – от 1 до 3 кг
4 станции	Челночный бег на отрезках прямой	30 сек.		С ускорением
5	Отдых между подходами (кругами)	1,5-2 мин. (в зависимости от уровня подготовки)		Можно выполнять поточно приставной шаг с упражнениями на восстановление дыхания
6	Стретчинг			Завершает круговую тренировку

Базовые шаги и элементы фитнес-аэробики

Классическая аэробика

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

Базовые шаги (элементы) без смены лидирующей ноги (унилатеральные):

- Марш на месте и с перемещениями вперед, назад (бедро высоко не поднимать, носок отрывается от пола) - **March;**

- Марш на месте, ноги врозь - **Out;**

- Два шага (ноги врозь), два шага (ноги вместе) без перемещения - **Out-in;**

- Два шага вперед (ноги врозь), два шага назад (ноги вместе) - **V-Step;**

- Два шага назад (ноги врозь), два шага вперед (ноги вместе) - **A-Step;**

- Одна нога выполняет шаг вперед-назад, другая – на месте – **Mambo;**

- Два шага вперед (ноги вместе), два шага назад (ноги вместе) -

Basic-step;

- Прыжком поставить ноги и руки в стороны, вернуться в исходное Положение - **Jumping Jack.**

Базовые элементы со сменой лидирующей ноги (билатеральные):

- Шаг в сторону, приставить вторую ногу - **Step Touch;**

- Два приставных шага в сторону - **Double Step Touch;**

- Шаг в сторону, подъем колена - **Knee Up;**

- Шаг в сторону, два подъема колена - **Double Knee Up;**

- Шаг в сторону, подъем прямой ноги вперед – **Kick;**

- Шаг в сторону, два подъема прямой ноги вперед - **Double Kick;**

- Шаг в сторону, подъем прямой ноги в сторону - **Lift side;**

- Шаг в сторону, два подъема прямойноги в сторону - **Double Lift side;**

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

- Шаг в сторону, два захлеста голени (согнув ногу, направить колено в пол, пятку к ягодице) - **Double Curl;**

- Шаг в сторону, вторая нога выполняет касание на месте - **OpenStep;**

- Шаг в сторону, приставить вторую ногу (касание вперед носком или пяткой) - **ToeTouch (HeelTouch);**

- Шаг в сторону, скрестный шаг назад, шаг в сторону, приставить – **Grapevine;**

- Шаг вперед, подъем колена (подъем прямой ноги вперед, в сторону, захлест голени), два шага назад - **KneeUp (Kick, Curl, Liftside, Open Step)** попеременные;

- Шаг вперед, 3 подъема колена (подъем прямой ноги вперед, в сторону, захлест голени), два шага назад - **RepeatKneeUp (Kick, Curl, Lift side)**;

- Три быстрых шага на месте на раз и два. - **Cha-cha-cha**;

- Три быстрых шага на раз и два. интенсивным перемещением – **Shasse**.

Шаги и элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные):

- Марш на месте и с перемещениями (бедро высоко не поднимать, носок отрывается от пола) – **March**;

- Три шага вперед, приставить вторую ногу, три шага назад, приставить вторую ногу - **March front-back**;

- Марш на месте, ноги врозь - **Out**;

- Два шага (ноги врозь), два шага (ноги вместе) без перемещения - **Out-in**;

- Два шага вперед (ноги врозь), два шага назад (ноги вместе) (в и.п. ноги вместе) - **V-Step**;

- Два шага назад (ноги врозь), два шага вперед (ноги вместе) (в и.п. ноги вместе) - **A-Step**;

- Одна нога выполняет шаг впередназад, другая – на месте – **Mambo**;

- Шаг вперед, поворот на 180°, шаг вперед, поворот на 180° (вторая нога шагает на месте) – **Pivot**;

- Два шага вперед (ноги вместе), два шага назад (ноги вместе) (шаг вперед с пятки на всю стопу, шаг назад с носка на всю стопу) – **Basic step**.

Шаги и элементы со сменой лидирующей ноги (билатеральные):

- Шаг в сторону, приставить вторую ногу на носок- **Step Touch**;

- Два приставных шага в сторону (шаг в сторону, приставить вторую ногу, шаг в ту же сторону, приставить вторую ногу на носок) – **Double Step Touch**;

- Шаг в сторону одной ногой, подъем колена второй ноги (бедро параллельно полу, носок поднятой ноги направлен в пол) - **Knee Up**;

- Шаг в сторону, подъем прямой ноги вперед – **Kick**;

- Шаг в сторону, подъем прямой ноги в сторону на 45° (опорное колено чуть согнуто, корпус вертикально) -**Lift side**;

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

- Шаг в сторону, вторая нога выполняет касание носком на месте - **Open Step**;

- Шаг в сторону, касание вперед носком - **Toe Touch**;

- Шаг в сторону, касание вперед пяткой - **Heel Touch**;

- Шаг в сторону, скрестный шаг назад, шаг в сторону, приставить (или захлест, касание не делать) – **Grapevine**;

- Три быстрых шага на месте на раз и два. - **Cha-cha-cha**;

- Три быстрых шага на раз и два. С интенсивным перемещением – **Shasse**;

- Перепрыжка с ноги на ногу с поочередным подъемом ног через Стороны – **Pendulum** (Маятник).

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

- Шаг одной ногой вперед, другой на месте и три быстрых шага на месте (на раз и два) - **Mambo Cha-cha-cha**;

- Шаг одной ногой вперед, другой на месте и три быстрых шага с интенсивным перемещением (на раз и два) - **Mambo Shasse**;

- Три быстрых шага с интенсивным перемещением (на раз и два) и шаг одной ногой назад, другой на месте - **Shasse Mambo back**;

- Три быстрых шага с интенсивным перемещением (на раз и два) и шаг одной ногой вперед, другой на месте - **Shasse Mambo front**.

Сочетания маршевых и лифтовых элементов:

- Шаг вперед, подъем колена, два шага назад в и.п. (бедро параллельно полу, носок поднятой ноги направлен в пол) - **Knee Up**;

- Шаг вперед, подъем прямой ноги вперед, два шага назад в и.п. – **Kick**;

- Шаг вперед, захлест голени (согнув ногу, направить колено в пол, пятку к ягодице), два шага назад в и.п. – **Curl**;

- Шаг вперед, подъем прямой ноги в сторону на 45° (опорное колено чуть согнуто, корпус вертикально) два шага назад в и.п. - **Lift side**;

- Шаг вперед, вторая нога выполняет касание носком на месте, два шага назад в и.п. - **Open Step**;

- Шаг вперед, подъем прямой ноги назад, два шага назад (не прогибаться в пояснице) – **Back Lift**.

Степ-аэробика

Базовые элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные):

- Два шага на платформу, два шага на пол - **Basic Step**;
- Два шага на платформу - **Basic Up**;
- Два шага на пол - **Basic Down**;
- Два шага на платформу (ноги врозь), два шага на пол (ноги вместе) - **V-Step**;
- Одна нога выполняет шаг вперед на платформу – назад на пол, другой шагаем на полу на месте – **Mambo**;
- Шаг на платформу, шаг на пол - **Stomp (Mini-Mambo)**;
- Шаг на платформу, два шага на пол, шаг на платформу с другой ноги, два шага на пол - **6 Point-Mambo**;
- Исходное положение – стоя боком к платформе: два шага на платформу, два шага на пол с переходом через платформу – **Over**;
- Исходное положение – стоя с боку платформы: два шага на платформу, два шага на пол с переходом вдоль платформы – **Across**;
- Исходное положение – платформа между ног: два шага на платформу, два шага на пол в исходное положение - **Straddle Up**;
- Исходное положение – стоя на платформе: два шага на пол по разные стороны от платформы, два шага на платформу в исходное положение - **Straddle Down**;
- Два шага на платформу, два касания поочередно носком пола, два шага на пол - **Up Up Lunge**.

Базовые элементы со сменой лидирующей ноги (билатеральные):

- Шаг на платформу, приставить вторую ногу (касание ступни), два шага на пол - **Tap Up**;
- Шаг на платформу, подъем колена, два шага на пол - **Knee Up (knee lift)**;
- Шаг на платформу, подъем прямой ноги вперед, два шага на пол – **Kick**;
- Шаг на платформу, захлест голени (согнув ногу, направить колено в пол, пятку к ягодице), два шага на пол – **Curl**;
- Шаг на платформу, подъем прямой ноги в сторону, два шага на пол - **Lift side**;
- Шаг на платформу, подъем прямой ноги назад, два шага на пол - **Back Lift**;
- Шаг на платформу, 3 подъема колена, два шага на пол - **Repeat Knee Up (Kick, Curl, Lift side)**;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

- Три быстрых шага (на раз и два) с интенсивным перемещением через ступень и два шага на полу (мамбо назад) - **Shasse Mambo**;

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

Шаги и элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные):

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

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

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

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

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

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

- Шаг на ступень, поворот на 180°, шаг на пол, поворот на 180° (вторая нога шагает на месте) – **Pivot**;

- Шаг на платформу, шаг на пол - **Stomp (Mini-Mambo)**;
- Шаг на платформу, два шага на пол, шаг на платформу с другой ноги, два шага на пол - **6 Point-Mambo**;
- Шаг на платформу, два шага на пол, шаг на платформу с другой ноги, два шага на пол, шаг на платформу, шага на пол - **8 Point-Mambo**;
- Выполняется из бокового подхода к платформе; два шага на платформу, два шага на пол с переходом через платформу – **Over**;
- Три быстрых шага с интенсивным перемещением через степ (поперек) и шаг на полу - **Shasse-Over**;
- Выполняется из бокового подхода к платформе: шаг на угол платформы вперед одной ногой, шаг на другой угол платформы второй ногой с поворотом, два шага на пол с возвращением в исходное положение (поворот на 360°) – **Reverse**;
- Выполняется из положения платформа между ног; два шага на платформу, два шага на пол в исходное положение - **Straddle Up**;
- Выполняется из положения на платформе; два шага на пол по разные стороны от платформы, два шага на платформу в исходное положение - **Straddle Down**;
- Два шага на платформу, два касания поочередно носком пола, два шага на пол - **Up Up Lunge**.

Шаги и элементы со сменой лидирующей ноги (билатеральные):

- Шаг на платформу, приставить вторую ногу (касание носком ступни), два шага на пол - **Tap Up**;
- Шаг на платформу, подъем колена (бедро параллельно полу, носок поднятой ноги направлен в пол), два шага на пол - **Knee Up**;
- Шаг на платформу, подъем прямой ноги вперед, два шага на пол – **Kick**;
- Шаг на платформу, захлест голени (согнув ногу, направить колено в пол, пятку к ягодице), два шага на пол – **Curl**;
- Шаг на платформу, подъем прямой ноги в сторону на 45° (опорное колено чуть согнуто, корпус вертикально), два шага на пол - **Lift side**;
- Шаг на платформу, подъем прямой ноги назад, два шага на пол - **Back Lift**;
- Шаг на платформу, подъем колена, шаг на пол в сторону, подъем колена, шаг на платформу, подъем колена, два шага на пол - **L-Step**;
- Шаг на платформу, захлест голени (согнув ногу, направить колено в пол, пятку к ягодице), шаг на платформу, захлест голени, шаг на платформу, захлест голени, два шага на пол- **Sailor Step (шаг моряка)**;

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

- Шаг на платформу, шаг на пол, шаг на платформу, два шага на пол -

Double Stomp;

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

Step;

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

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

- Шаг на платформу, шаг в сторону на пол, шаг на пол назад (мамбо назад), шаг на платформу, два шага на пол в исходное положение -

L-Mambo;

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

- Три быстрых шага (на раз и два) с интенсивным перемещением через степ и два шага на полу (мамбо назад) - **Shasse Mambo;**

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

Стили хип-хоп

Все движения должны соответствовать и отражать различные стили хип-хоп.

Хип-хоп относится к стилям уличного танца, первоначально исполняемый под музыку хип-хоп или то, что потом трансформируется в хип-хоп культуру.

Это включает широкий диапазон стилей таких как локинг, поппинг и др., которые появились в 1970-х годах. Хип-хоп – это смесь дисциплин уличного танца и различных культурных интерпретаций со всего мира. Танцевальное выступление по хип-хопу включает внешний вид, музыку, позу, осанку и сам уличный стиль – то, что создает именно уникальность хип-хопа.

Настоящее выступление по хип-хопу – это разнообразие стилей, характерные движения и хореография, которые передают характер и энергию улицы.

Базовые движения	Описание
ЛОКИНГ	
Описание: Фанковый стиль танца, название этого стиля происходит от англ. «Lock» - замок, сочетание быстрых движений и замираний. Этот стиль основан на быстрых четких движениях рук и более мягких движений бедер и ног. Движения амплитудные, очень ритмичные и всегда тесно привязаны к музыке.	
ЛОК	1. Корпус слегка наклонен вперед. 2. Руки перед собой.

	3. Зафиксировать данное положение с помощью сокращения мышц.
ПОИНТ	1. Указать пальцем в любую сторону. 2. Пауза на несколько секунд. 3. Рука при этом обязательно делает движение от корпуса.
АП ЭНД ЛОК	1. Поза с руками, поднятыми над уровнем плеч. 2. Пауза на несколько секунд.
ПЭЙС	1. Быстрый удар в сторону, но с расслабленным запястьем, кисть не разжимается. 2. Рука опускается в перерывах между ударами.
РИСТ ТВИРЛ	Кручение запястьем вверх-вниз.
РОКСТЕДИ	1. Глубокое плие, движение тазом в сторону и обратно. 2. Подъем. 3. Глубокое плие, движение тазом в другую сторону и обратно.
ВИЧЭВЕЙ	1. Махи ногами из стороны в сторону. Одна нога подталкивает другую, как маятник. 2. Верхнюю часть корпуса - ровно.
КИК	Быстро и высоко сделайте мах, стоя на одной ноге.
ЛЕО ВОК	1. Шаг в любом направлении. 2. Другая нога скользит по полу, догоняя первую.
СТОП ЭНД ГОУ	1. Аплук. 2. Шаг назад. 3. Поворот в сторону к этой ноге. 4. В такой же последовательности вернуться в исходную позицию.
СКУБИ ДУ	1. Аплук. 2. Два поочередных быстрых кика в прыжке.
СКУБИ ДУ ВОК	1. Шаг вперед. 2. Свободная нога поднимается коленом вверх. 3. Корпус наклонить вперед.
СКУБОТ	1. Поочередный выпад ВП и ВЛ. 2. Рабочая нога ставится на пятку. 3. Руками - Риствирл, Поинт или хлопок.
СУБОТ ХОП	1. Прыжок и Кик со сменой ног. 2. Бьющая нога выноситься вперед.
СКИТЕР РЭБИТ	1. Кик. 2. Подсок на этой же ноге.
ФАНКИ ГИТАР	1. Руки делают движения, как будто играют на гитаре. 2. Перемещение из стороны в сторону. 3. Корпус движется вперед-назад.
СПЛИТ	Падение в полушпагат.
НИ ДРОП	1. Колени развернуть вовнутрь. 2. Опуститься вниз и коснуться коленями пола.
ПОППИНГ	
Описание: Стиль танца, техника его лежит в быстром сокращении и быстром расслаблении мышц, благодаря чему возникает эффект, как будто тело танцора вздрагивает – Хит или Пап. Все это происходит непрерывно, в такт звучащей музыке, и при этом сочетается с движениями и различными позами.	
НИ ПАПС	Пап коленями.
АМ ПАПС	Пап плечами.
ЧЕСТ ПАПС	Пап грудью.
НЕК ПАПС	Пап шеей.
ТОТАЛ ПАПС	Пап всем телом.

ФРЕСНО	Пап руками при подъеме их параллельно поверхности пола.
БОДИ ВЭЙВ	Волна телом.
АМ ВЭЙВ	Волна плечами.
РОЛЛС	Вращение различными частями тела (стопа, колено, бедра, грудь, голова, плечи).

Поурочное планирование

№	Тема занятия	Количество часов	Дата
	Классическая аэробика 14ч		
1	Фитнес-аэробика, как массовый вид спорта, его роль, как важного фактора укрепления здоровья и формирования собственного стиля здорового образа жизни. Правила постановки позиции ног, корпуса.	1	
2	Гигиена и самоконтроль при занятиях фитнес-аэробикой. Структурные элементы высокой интенсивности (High impact), выполнение различных элементов без смены и со сменой лидирующей ноги, движения руками (в том числе в сочетании с движениями ног).	1	
3	Движения рук в фитнес-аэробике. Подача вербальных и визуальных команд.	1	
4	Движения рук в фитнес-аэробике. Подача вербальных и визуальных команд.	1	
5	Подбор элементов, движений и связок классической аэробики	1	
6	Подбор элементов, движений и связок	1	

	классической аэробики		
7	Подбор элементов, движений и связок классической аэробики.	1	
8	Комбинация упражнений №1	1	
9	Комбинация упражнений №1	1	
10	Комбинация упражнений №2	1	
11	Составление планов и самостоятельное проведение занятий фитнес-аэробикой	1	
12	Составление планов и самостоятельное проведение занятий фитнес-аэробикой.	1	
13	Тестирование уровня физической подготовленности в фитнес-аэробике	1	
14	Комплексы и комбинации из базовых шагов и элементов различной сложности, в том числе для самостоятельных занятий под музыкальное сопровождение и без него с учетом интенсивности и ритма	1	
	Степ - аэробика 14ч		
15	Базовые элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные).	1	
16	Базовые элементы со сменой лидирующей ноги (билатеральные)	1	
17	Базовые элементы со сменой лидирующей ноги (билатеральные)	1	
18	Базовые шаги и различные элементы без смены и со сменой лидирующей ноги, движения руками (в том числе в сочетании с движениями ног).	1	
19	Базовые шаги и различные элементы без смены и со сменой лидирующей ноги, движения руками (в том числе в сочетании с движениями ног).	1	

20	Выполнение упражнений и комплексов степ-аэробики с музыкальным сопровождением	1	
21	Выполнение упражнений и комплексов степ-аэробики с музыкальным сопровождением	1	
22	Выполнение упражнений и комплексов степ-аэробики с музыкальным сопровождением	1	
23	Сочетание маршевых и синкопированных элементов	1	
24	Сочетание маршевых и синкопированных элементов.	1	
25	Сочетание маршевых и лифтовых элементов; движения руками	1	
26	Сочетание маршевых и лифтовых элементов; движения руками	1	
27	Комбинация упражнений №1	1	
28	Комбинация упражнений №2	1	
	Хип - хоп бч		
29	Базовые элементы танцевальных движений, базовые движения oldschool и middleschool.	1	
30	История возникновения и развития хип-хоп аэробики в Америке, Европе и России. Особенности данного танцевального стиля	1	
31	Элементы хип-хоп танца на середине и в партере в разнообразных вариациях	1	
32	Элементы хип-хоп танца на середине и в партере в разнообразных вариациях	1	
33	Комбинации танцевальных движений хип-хопа	1	
34	Комбинации танцевальных движений хип-хопа	1	