

УТВЕРЖДЕНО

Постановление  
Министерства образования  
Республики Беларусь  
18.10.2024 № 128

**Учебная программа факультативных занятий  
«Аэробика спортивная» для II–IX классов учреждений образования, реализующих  
образовательные программы общего среднего образования**

**ГЛАВА 1  
ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

1. Настоящая учебная программа факультативных занятий «Аэробика спортивная» (далее – учебная программа) предназначена для учащихся II–IX классов учреждений образования, реализующих образовательные программы общего среднего образования.

2. Настоящая учебная программа реализуется на базовом уровне и рассчитана на 68 учебных часов во II и IX классах и на 70 часов в III–VIII классах (2 часа в неделю). Количество учебных часов в настоящей учебной программе, отведенное на практическую часть и изучение теоретического материала, является примерным и зависит от возможностей учащихся и видов деятельности, организуемых педагогическим работником на занятии (допускается перераспределение количества часов на изучение тем и практическую часть во временных пределах, установленных в настоящей учебной программе). Педагогический работник может самостоятельно распределять часы на изучение материала внутри темы.

3. Цель факультативных занятий – формирование разносторонне физически и эстетически развитой личности учащихся средствами аэробики спортивной.

4. Задачи:

формировать у учащихся навыки безопасного поведения и здорового образа жизни;  
обучать учащихся основным техническим навыкам аэробики спортивной;  
развивать основные физические качества учащихся;  
содействовать гармоничному физическому развитию личности, разносторонней физической и технической подготовленности, укреплению здоровья учащихся;  
воспитывать у учащихся волю, дисциплинированность, социальную активность и ответственность, морально-этические и эстетические качества.

5. Основными формами организации образовательного процесса являются практические и теоретические занятия, в соответствии с содержанием настоящей учебной программы. В настоящую учебную программу включены элементы аэробики спортивной,

спортивной и художественной гимнастики, хореографии (классического и народного танца), акробатики, упражнения общей и специальной физической подготовки. В процессе обучения рекомендуется использовать фронтальный, групповой, индивидуальный методы.

6. В результате освоения содержания настоящей учебной программы учащиеся должны:

6.1. знать:

правила безопасного поведения во время занятий аэробикой;  
требования гигиены к одежде и обуви при занятиях аэробикой спортивной;  
особенности влияния занятий спортом на укрепление здоровья;  
основные правила аэробики спортивной;

6.2. уметь:

ориентироваться в определенном рисунке композиции упражнения;  
показывать правильную технику всех движений;  
передавать темповую последовательность движений;  
сохранять метроритмическое своеобразие стиля аэробики спортивной;  
слушать, воспринимать, оценивать музыку, двигаться в характере музыки, передавая ее динамические особенности, сохраняя стиль аэробики спортивной;

взаимодействовать с партнером, ориентироваться в пространстве танцевального класса, спортивной площадки;

контактировать с другими участниками в групповых композициях;

6.3. выполнять:

основные движения классического, народного и современного танца;  
отдельные акробатические элементы и комбинации из них;  
общеразвивающие, легкоатлетические упражнения;  
базовые шаги и элементы сложности аэробики спортивной;  
соединения аэробных движений;  
сложно-координированные упражнения и композиции аэробики спортивной;  
качественный показ танцевальных форм, выразительно демонстрируя композицию как целостное упражнение с учетом специфики аэробики спортивной.

## **ГЛАВА 2 СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА**

### **II класс (68 часов)**

Тема 1. Требования безопасности во время занятий (1 час)

Правила безопасного поведения учащихся во время занятий. Требования, предъявляемые к инвентарю и спортивной одежде. Основные причины, вызывающие травмы на занятиях.

Тема 2. Гигиенические знания. Здоровый образ жизни (1 час)

Общее понятие о гигиене. Личная гигиена. Требования к спортивной одежде и обуви. Общее понятие здорового образа жизни.

Тема 3. Аэробика спортивная в Республике Беларусь (1 час)

Аэробика спортивная, общие понятия. Выступления белорусских спортсменов на соревнованиях различного уровня.

Тема 4. Хореография (13 часов)

Классический танец

Полуприседы и приседы в I позиции ног в сочетании с движениями рук, наклонами вперед, назад (Demi plie – Деми плие).

Выставления стопы на носок, отведение и приведение натянутой ноги по полу в направлении вперед, в сторону, назад (Battement tendu – Батман тандю).

Махи ногой на 45 градусов из I позиции ног во всех направлениях: вперед, в сторону, назад. Рабочая нога выполняет мах на высоту 25–45 градусов и активно возвращается в исходную позицию. Носок во всех направлениях подчеркивает возвращение ноги в исходную позицию (Battement tendu jete – Батман тандю жете).

Круговые движения ног по полу вперед и назад в вариантах и сочетаниях с выставлением стопы на носок по точкам вперед, в сторону, назад; то же полуприседанием (Rond de jambe par terre – Ронд де жамб партер).

Махи ногой на 90 градусов и выше (Grand battement jete – Гранд батман жете) из I позиции ног.

Хореографические прыжки: прыжки из полуприседа вверх; то же с продвижением вперед с двух ног на две ноги.

#### Народный танец

Позиции и положение ног: I, II, III позиции. Позиции и положение рук: подготовительное положение рук; I, II, IV позиции.

Переменный шаг. Удары ногой по VI позиции. Подскоки.

Шаг польки с прискоком, «Ковырялочка», «Моталочка».

Прыжки по VI позиции. Галоп по VI позиции. Галоп с притопом.

#### Тема 5. Акробатика (10 часов)

Кувырок: вперед, назад.

Полушпагат, шпагат.

Мост из положения лежа.

Перекат в сторону.

Стойка на лопатках «Березка». Стойка: на голове и на руках у гимнастической стенки со страховкой педагогического работника.

#### Тема 6. Общая физическая подготовка (20 часов)

Строевые упражнения. Построение, расчет. Построение в шеренгу, колонну. Повороты на месте и в движении. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному, в колонну по два.

Общеразвивающие упражнения: для рук и плечевого пояса, шеи, мышц туловища.

Общеразвивающие упражнения с предметами.

Упражнения с гимнастической палкой: наклоны и повороты туловища; маховые и круговые движения рук.

Упражнения со скакалкой: простые невысокие подскоки на месте; прыжки на двух ногах с вращением скакалки вперед.

Упражнения для формирования правильной осанки.

Бег: с ускорением до 20 м; повторный бег 2 раза по 10–15 м; бег 30 м с высокого старта.

Прыжки: в длину с места; в высоту с места. Запрыгивание на возвышение, спрыгивание с гимнастической скамейки.

Подвижные игры: с мячом; с беговыми упражнениями; с прыжками; с сопротивлением; для развития внимательности; для развития координационных способностей («Гонка мячей», «Салки», «Пятнашки», «Невод», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Сова»). Музыкально-подвижные игры.

Эстафеты: встречные и комбинированные с преодолением полосы препятствий, с расстановкой и сбором предметов, с прыжками и бегом; в различных сочетаниях перечисленных элементов.

#### Тема 7. Специальная физическая подготовка (22 часа)

Базовые шаги аэробики спортивной (приложение 1): шаг (March – Марш); бег (Jog – Джог); подскок (Skip – Скип); подъем колена (Lift – Лифт); мах (Kick – Кик); прыжок ноги врозь, вместе (Jumping Jack – Джемпинг Джэк); выпад (Lange – Ланж).

### Элементы аэробики спортивной

Группа элементов сложности аэробики спортивной, выполняемых на полу (приложение 2): отжимание; упор углом ноги врозь; упор углом ноги вместе.

Группа элементов сложности аэробики спортивной, выполняемых в воздухе (приложение 3): прыжок с поворотом на 360 градусов ноги вместе; прыжок в группировку.

Группа элементов сложности аэробики спортивной, выполняемых из положения стоя (приложение 4): поворот на одной ноге на 360 градусов; вертикальный шпагат.

Вариации базовых шагов с движениями рук вверх, в стороны, вперед на восемь счетов.

### III класс (68 часов)

#### Тема 1. Требования безопасности во время занятий (1 час)

Правила безопасного поведения на занятиях; при выполнении учащимися акробатических элементов в парах и группах. Основные причины, вызывающие травмы на занятиях. Требования, предъявляемые к инвентарю и одежде.

#### Тема 2. Гигиенические знания. Здоровый образ жизни (1 час)

Общее понятие о гигиене. Гигиенические процедуры. Личная и общественная гигиена. Требования к спортивной одежде и обуви в разные поры года.

Правила здорового образа жизни. Переохлаждение, меры предупреждения переохлаждений. Общее понятие о закаливании. Виды закаливания.

#### Тема 3. Аэробика спортивная в Республике Беларусь (1 час)

Аэробика спортивная как вид спорта; виды соревнований, номинации. Выступления белорусских спортсменов на республиканских соревнованиях. Лучшие белорусские команды.

### Тема 4. Хореография (13 часов)

#### Классический танец

Полуприседы и приседы в I позиции ног в сочетании с движениями рук, наклонами вперед, назад (*Demi plie* – Деми плие).

Выставления стопы на носок, отведение и приведение натянутой ноги по полу в направлении вперед, в сторону, назад (*Battement tendu* – Батман тандю).

Махи ногой до 45 градусов из I позиции ног во всех направлениях: вперед, в сторону, назад. Рабочая нога выполняет мах на высоту 25–45 градусов и активно возвращается в исходную позицию. Носок во всех направлениях подчеркивает возвращение ноги в исходную позицию. (*Battement tendu jete* – Батман тандю жете).

Круговые движения ног по полу вперед и назад в вариантах и сочетаниях с выставлением стопы на носок по точкам вперед, в сторону, назад; то же с полуприседанием. Рабочая нога, вытягиваясь вперед, скользит носком «наружу» чертит по полу полукруг в направлении от опорной ноги; то же в обратном направлении, вытягиваясь назад, скользит носком «внутри» чертит по полу полукруг в направлении к опорной ноге (*Por de jamps par ter* – Пор де жамп пар тер).

Махи ногой на 90 градусов (*Grand battement jete* – Гранд батман жете) из I позиции ног.

Хореографические прыжки: прыжки из полуприседа вверх; с продвижением вперед с двух ног на две ноги.

Поднимание на полупальцы с VI позиции вытянутых ног (*Releve* – Релеве).

#### Народный танец

Притоп – двойной, тройной. Музыкальный размер 2/4.

Полька «Трясуха»: пружинящие прыжки с VI позиции с приседанием (Plie – Плие), в повороте, с захлестыванием ног, в различных вариациях. Музыкальный размер 4/4.

Вращение. Соскок со II позиции ног. Бег в повороте в правую и левую стороны. Музыкальный размер 2/4.

«Присюды» – музыкальный размер 2/4.

Переход на полупальцах с одной ноги на другую из стороны в сторону (в характере белорусского танца), рабочая нога согнута в колене (Pas de bourree – Па де буре).

#### Современный танец

Разминка: шаг с носка, на полупальцах, галопа, подскоки. Наклоны головы вперед, назад. Повороты головы вправо, влево, круговые движения головой. Поднимание плеч вверх, вниз. Круговые движения плечами вперед, назад. Подъем согнутой в колене ноги. Поднимание на полупальцы со сменой ног. Прыжки по VI позиции ног. Стретчинг (растягивание).

Выполнение элементов современного танца под эстрадную музыку. Музыкальный размер 3/4.

Современные ритмы: «Лучший в круг», «Ковбойский танец».

#### Тема 5. Акробатика (14 часов)

Кувырок: вперед, назад.

Полушпагат, шпагат.

Мост из положения лежа, мост из стойки на коленях.

Перекат в сторону (вправо, влево) из положения лежа на спине, руки вверх. Из упора присев перекат назад в стойку на лопатках («Березка») и из стойки на лопатках перекат вперед в упор присев. Переворот в сторону («Колесо») в стойку ноги врозь.

Стойка на голове и руках, согнув ноги. Стойка на руках у гимнастической стенки со страховкой педагогического работника.

#### Тема 6. Общая физическая подготовка (15 часов)

Строевые упражнения. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Выполнение команды «Противоходом по одному налево и направо в обход-марш!».

Общеразвивающие упражнения: для рук и плечевого пояса, шеи, мышц туловища.

Общеразвивающие упражнения с предметами.

Упражнения с гимнастической палкой: маховые и круговые движения рук, переворачивание палки.

Упражнения со скакалкой: прыжки на месте и с продвижением вперед на двух и одной ноге.

Упражнения для формирования правильной осанки.

Бег: стартовый разбег; бег с ускорением до 20 м; с изменением скорости в заданном темпе; 30 м с высокого старта; эстафетный бег; бег в чередовании с ходьбой до 1000 м.

Прыжки: в длину с места; в высоту с места; запрыгивание на возвышение; спрыгивание с гимнастической скамейки; на месте толчком двух ног с поворотом на 180 градусов.

Подвижные игры: с мячом; с беговыми упражнениями; с прыжками; с сопротивлением; для развития внимательности; для развития координационных способностей («Сова», «Карусель», «Запрещенное движение», «Фигуры», «Ловкий воробей», «Веревка-змейка», «Лиса и куры», «Плеточка», «Занимай свои места!»).

Музыкально-подвижные игры: «Горячий мяч», «Затейник».

Эстафеты: встречные и комбинированные, с преодолением полосы препятствий, с расстановкой и сбором предметов, с прыжками и бегом.

#### Тема 7. Специальная физическая подготовка (23 часа)

Базовые шаги аэробики спортивной (приложение 1): шаг (March – Марш); бег (Jog – Джог); подскок (Skip – Скип); подъем колена (Lift – Лифт); мах (Kick – Кик); прыжок ноги врозь, вместе (Jumping Jack – Джемпинг Джэк); выпад (Lange – Ланж).

Сочетание базовых шагов с различным положением рук.

#### Элементы аэробики спортивной

Группа элементов сложности аэробики спортивной, выполняемых на полу (приложение 2): отжимание; упор углом ноги вместе.

Группа элементов сложности аэробики спортивной, выполняемых в воздухе (приложение 3): прыжок с поворотом на 360 градусов ноги вместе; прыжок «Казак».

Группа элементов сложности аэробики спортивной, выполняемых из положения стоя (приложение 4): поворот на одной ноге на 360 градусов; вертикальный шпагат.

Вариации базовых шагов с движениями рук вперед, в сторону, вверх на 8 счетов. Выполнение в быстром и медленном темпах.

#### IV класс (70 часов)

#### Тема 1. Требования безопасности во время занятий (1 час)

Правила безопасного поведения на занятиях; при выполнении учащимися акробатических элементов; при выполнении элементов сложности в парах и группах.

Основные причины, вызывающие травмы на занятиях. Требования, предъявляемые к инвентарю; спортивной одежде.

#### Тема 2. Гигиенические знания. Здоровый образ жизни (1 час)

Личная и общественная гигиена. Гигиенические основы занятий спортом. Двигательная активность как одно из основных правил здорового образа жизни учащихся. Двигательный режим учебного и выходного дня. Влияние занятий физическими упражнениями на здоровье и двигательные способности учащегося.

#### Тема 3. Аэробика спортивная в Республике Беларусь (1 час)

Аэробика спортивная: номинации; статус в гимнастических видах. Выступления белорусских спортсменов на чемпионатах мира и Европы. Основные правила соревнований по аэробике спортивной.

#### Тема 4. Хореографическая подготовка (14 часов)

#### Классический танец

Полуприседы и приседы в I позиции ног в сочетании с движениями рук, наклонами вперед, назад (Demi plie – Деми плие).

Выставление стопы по I позиции на носок, отведение и приведение натянутой ноги по полу в направлениях вперед, в сторону, назад (Battement tendu – Батман тандю). Усложнение (изучается во II полугодии): выставление стопы по V позиции в сторону, вперед, назад; с опусканием пятки по II позиции; то же с полуприседанием.

Махи ногой на 45 градусов из I позиции ног во всех направлениях: вперед, в сторону, назад. Рабочая нога выполняет мах на высоту 25–45 градусов и активно возвращается в исходную позицию. Носок во всех направлениях подчеркивает возвращение ноги в исходную позицию (Battement tendu jete – Батман тандю жете).

Круговые движения ног по полу вперед и назад в вариантах и сочетаниях с выставлением стопы на носок по точкам вперед, в сторону, назад; то же с полуприседанием. Рабочая нога, вытягиваясь вперед, скользит носком «наружу» чертит по полу полукруг в направлении от опорной ноги; то же в обратном направлении, вытягиваясь назад, скользит носком «внутри» чертит по полу полукруг в направлении к опорной ноге (Por de jamps par ter – Пор де жамп пар тер).

Махи ногой выше 90 градусов из I позиции ног (Grand battement jete – Гранд батман жете).

Хореографические прыжки: прыжки из полуприседа I позиции ног вверх; с продвижением вперед с двух ног на две ноги.

Подъем стопы на полупальцы (Releve – Релеве) с VI позиции ног с вытянутых ног; то же из полуприседания.

#### Народный танец

«Присюды» – музыкальный размер 2/4.

Приставные шаги из стороны в сторону. Музыкальный размер 2/4.

Основной ход «Бульбы». Музыкальный размер 2/4.

Полька «Трясуха». Музыкальный размер 2/4.

Прыжки с поджатыми ногами. Музыкальный размер 2/4.

Полька «Крутуха» – подскок с притопом.

Вращение в парах (поочередное) из стороны в сторону. Ход по кругу, вращение в паре (кружится только партнерша).

#### Современный танец

Комплекс упражнений, развивающий подвижность мышц шеи, плечевого пояса, поясничного отдела позвоночника, тазобедренных суставов. Музыкальный размер 3/4.

«Волна» боковая: простая форма с фиксацией точек; плавное соединение движений по точкам. Этюд-импровизация.

#### Тема 5. Акробатика (15 часов)

Кувырок вперед, назад в группировке, два кувырка вперед слитно.

Полушпагат, шпагат.

Мост из положения лежа, мост из стойки на коленях, мост из положения стоя.

Перекат в сторону; перекат вправо (влево) из положения лежа на животе, руки вверху. Перекат назад из упора присев в стойку на лопатках («Березка») и перекат вперед в упор стоя. Переворот в сторону («Колесо») с приставлением ноги в позицию ноги вместе.

Комбинации из акробатических элементов.

#### Тема 6. Общая физическая подготовка (15 часов)

Строевые упражнения. Построение, расчет. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному, в колонну по два. Выполнение команд: «Противоходом по одному налево и направо в обход – марш!», «Змейкой – марш!». Перестроение из двух шеренг в два круга.

Общеразвивающие упражнения: для рук и плечевого пояса, шеи, мышц туловища.

Общеразвивающие упражнения с предметами.

Упражнения с гимнастической палкой: подбрасывание и ловля гимнастической палки.

Упражнения со скакалкой: прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на двух и одной ноге, с ноги на ногу, прыжки с поворотами.

Упражнения для формирования правильной осанки.

Упражнения с помощью партнера.

Бег: приставными шагами; с изменением направления; спиной вперед; с выполнением прыжка (подскока) по сигналу; с ускорением до 20 м; стартовый разбег; с изменением скорости в заданном темпе; 30 м с высокого старта; эстафетный бег; бег в чередовании с ходьбой; с выполнением дополнительных заданий.

Прыжки: в длину и в высоту с места; на месте толчком двух ног с поворотом на 180 градусов.

Подвижные игры: с мячом; с беговыми упражнениями; с прыжками; с сопротивлением; для развития внимательности; для развития координационных способностей («Запрещенное движение», «Фигуры», «Веревка-змейка», «Лиса и куры», «Плеточка», «Занимай свои места!», «Удочка», «Прыжок за прыжком», «Бег со скакалкой в паре»).

Эстафеты: встречные и комбинированные с преодолением полосы препятствий, с расстановкой и сбором предметов, с прыжками и бегом; в различных сочетаниях перечисленных элементов.

#### Тема 7. Специальная физическая подготовка (23 часа)

Базовые шаги аэробики спортивной (приложение 1): шаг (March – Марш); бег (Jog – Джог); подскок (Skip – Скип); подъем колена (Lift – Лифт); мах (Kick – Кик); прыжок ноги врозь, вместе (Jumping Jack – Джемпинг Джэк); выпад (Lange – Ланж).

Выполнение основных базовых шагов с различным положением рук.

#### Элементы аэробики спортивной

Группа элементов сложности аэробики спортивной, выполняемых на полу (приложение 2): отжимание из упора лежа; упор углом ноги врозь; упор углом ноги вместе.

Группа элементов сложности аэробики спортивной, выполняемых в воздухе (приложение 3): вертикальный прыжок с поворотом на 360 градусов толчком двух ног ноги вместе; прыжок в группировку; вертикальный прыжок в группировку с поворотом на 180 градусов; прыжок «Казак».

Группа элементов сложности аэробики спортивной, выполняемых из положения стоя (приложение 4): поворот на одной ноге на 360 градусов; вертикальный шпагат.

Соединение базовых движений аэробики. Вариации базовых шагов с движениями рук вперед, в стороны, вверх на 8 счетов («восьмерка»), выполняемых в быстром темпе.

Композиции аэробики спортивной. Составление композиций аэробики спортивной, соединяя танцевальные «восьмерки», элементы сложности и элементы акробатики. Выполнение композиций под музыку в спортивном стиле, характерном для аэробики спортивной.

Примерная схема композиции: 8 «восьмерок» плюс 4 элемента сложности плюс 2 элемента акробатики плюс 3 перехода (соединения между частями композиции).

#### V класс (70 часов)

#### Тема 1. Требования безопасности во время занятий (2 часа)

Правила безопасного поведения на занятиях. Правила безопасного поведения при выполнении учащимися акробатических элементов; элементов сложности в групповых упражнениях.

Понятия: «безопасный спортивный инвентарь»; «соответствующая занятиям комфортная спортивная одежда и обувь». Основные причины, вызывающие травмы на занятиях.

#### Тема 2. Гигиенические знания. Здоровый образ жизни (2 часа)

Требования: к местам проведения занятий; к спортивной одежде и обуви в разные поры года.

Двигательная активность как одно из основных правил здорового образа жизни учащихся. Значение правильной осанки для здоровья человека.

Влияние занятий физическими упражнениями на состояние здоровья учащихся.

#### Тема 3. Аэробика спортивная в Республике Беларусь (1 час)

Аэробика спортивная: официальный статус аэробики спортивной, номинации; развитие и значение в белорусской системе физического воспитания. Выступления белорусских спортсменов на чемпионатах мира и Европы.

Правила соревнований по аэробике спортивной.

#### Тема 4. Хореографическая подготовка (15 часов)

#### Классический танец

Начальная подготовка: полуприседы и приседы в I позиции ног в сочетании с движениями рук (Demi plié – Деми плие). Выставление стопы на носок, отведение и приведение натянутой ноги по полу в направлении вперед, в сторону, назад (Battement tendu – Батман тандю).



Усложнение (изучается во II полугодии): выставление стопы на носок из I позиции ног в сторону, вперед, назад; с опусканием пятки по II позиции; то же с полуприседанием.

Махи ногой до 45 градусов из I позиции ног во всех направлениях: вперед, в сторону, назад. Рабочая нога выполняет мах на высоту 25–45 градусов и активно возвращается в исходную позицию. Носок во всех направлениях подчеркивает возвращение ноги в исходную позицию (*Battement tendu jete* – Батман тандю жете).

Круговые движения ног по полу вперед и назад в вариантах и сочетаниях с выставлением стопы на носок по точкам вперед, в сторону, назад; то же с полуприседанием. Рабочая нога, вытягиваясь вперед, скользя носком «наружу» чертит по полу полукруг в направлении от опорной ноги; то же в обратном направлении, вытягиваясь назад, скользя носком «внутри» чертит по полу полукруг в направлении к опорной ноге (*Por de jamps par ter* – Пор де жамп пар тер).

Махи ногой выше 90 градусов (*Grand battement jete* – Гранд батман жете) из I позиции ног.

Хореографические прыжки: прыжки из полуприседа I позиции ног вверх; с продвижением вперед с двух ног на две ноги.

Подъем стопы на полупальцы (*Releve* – Релеве) с VI позиции ног с вытянутых ног; то же из полуприседания.

Глубокое, плавное приседание по I позиции ног (*Grand-plie* – Гранд плие) изучается во II полугодии.

#### Народный танец

«Присюды» – музыкальный размер 2/4.

«Полька» с подскоком, на две ноги, с переменной ног. Музыкальный размер 2/4.

«Ковырялочка» – по VI позиции на месте и в повороте. Музыкальный размер 2/4.

Соскок – по VI позиции в *Demi plie* и притоп. Музыкальный размер 2/4.

Основной ход танца «Лявониha». Музыкальный размер 2/4.

Подготовка к вращению (понятие «точки»).

#### Современный танец

Комплекс ритмических упражнений, развивающий подвижность мышц шеи, плечевого пояса, поясничного отдела позвоночника, тазобедренного сустава. Разнообразные комбинации движения рук в сочетании с движениями ног (выпады, подскоки). Этюд-импровизация.

#### Тема 5. Акробатика (12 часов)

Кувырки вперед, назад в группировке. Два–три кувырка вперед слитно.

Шпагат. Шпагат в стойке на руках.

Мост из положения лежа, мост из положения стойки на коленях, мост из положения на одной ноге, мост из положения на одной руке, мост из положения стоя.

Перекат вправо (влево) из стойки на правом (левом) колене, левая (правая) нога в сторону на носок, руки в стороны. Переворот в сторону («Колесо») в позицию с приставлением ноги в позицию ноги вместе с подскока. Перекат назад в стойку на лопатках и перекат вперед в упор присев с прыжком вверх.

Стойка на голове и руках. Стойка на руках.

Комбинации из акробатических элементов.

#### Тема 6. Общая физическая подготовка (10 часов)

Строевые упражнения. Построение в колонну, шеренгу, круг; повороты на месте; перестроение из одной шеренги в две, три, четыре и обратно. Перестроение из круга в шеренгу, диагональ.

Общеразвивающие упражнения: для рук и плечевого пояса, шеи, мышц туловища.

Общеразвивающие упражнения с предметами.

Упражнения с гимнастической палкой: прыжки через палку; подбрасывание и ловля гимнастической палки.

Упражнения со скакалкой: прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на двух и одной ноге, с ноги на ногу, с поворотами на 90, 180 градусов.

Упражнения для формирования правильной осанки.

Упражнения с помощью партнера.

Бег: с изменением направления; спиной вперед; с выполнением прыжка (подскока) по сигналу; 30 м, 60 м с высокого старта на скорость; челночный 4х9 метров; 6-минутный; эстафетный бег; бег 1000 м в чередовании с ходьбой; с выполнением дополнительных заданий.

Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом, с беговыми упражнениями, с прыжками, с сопротивлением, для развития внимательности; для развития координационных способностей; эстафеты встречные и комбинированные с преодолением полосы препятствий.

#### Тема 7. Специальная физическая подготовка (28 часов)

Базовые шаги аэробики спортивной (приложение 1): шаг (March – Марш); бег (Jog – Джог); подскок (Skip – Скип); подъем колена (Lift – Лифт); мах (Kick – Кик); прыжок ноги врозь, вместе (Jumping Jack – Джемпинг Джэк); выпад (Lange – Ланж).

Выполнение серии базовых шагов с поворотом, слитное выполнение в различных сочетаниях с прыжками, танцевальными движениями, меняя направление движения на площадке.

#### Элементы аэробики спортивной

Группа элементов сложности аэробики спортивной, выполняемых на полу (приложение 2): отжимание; отжимание «Венсон»; упор углом ноги врозь; упор углом ноги вместе.

Группа элементов сложности аэробики спортивной, выполняемых в воздухе (приложение 3): прыжок с поворотом на 360 градусов ноги вместе; прыжок в группировку; прыжок в группировку с поворотом на 180 градусов; прыжок «Казак»; прыжок «Казак» с поворотом на 180 градусов; прыжок в шпагат.

Группа элементов сложности аэробики спортивной, выполняемых из положения стоя (приложение 4): поворот на одной ноге на 360 градусов; поворот на одной ноге на 360 градусов одна нога горизонтально; вертикальный шпагат; безопорный вертикальный шпагат.

Соединения базовых движений аэробики. Вариации базовых шагов с движениями рук вперед, в сторону, вверх на 8 счетов («восьмерка»). Выполнение «восьмерок» в повороте в разном направлении движений на спортивной площадке, меняясь местами с партнерами.

Композиции аэробики спортивной. Составление композиций аэробики спортивной, соединяя танцевальные «восьмерки», элементы сложности, элементы акробатики. Выполнение композиций под музыку в спортивном стиле, характерном для аэробики спортивной.

Примерная схема композиции: 8 «восьмерок» плюс 4 элемента сложности плюс 2 элемента акробатики плюс 3 перехода (соединения между частями композиции).

Выполнение композиций, меняя темп в соответствии со стилем музыки. Использование разнопланового сочетания базовых шагов, траектории перехода из одного положения (построения) в другое с различным сочетанием «восьмерок», элементов сложности и элементов акробатики. Выполнение композиций в парах, группах.

#### VI класс (70 часов)

##### Тема 1. Требования безопасности во время занятий (2 часа)

Правила безопасного поведения на занятиях. Правила безопасного поведения при выполнении учащимися связок акробатических элементов и элементов сложности в групповых упражнениях.

Основные причины, вызывающие травмы на занятиях. Требования, предъявляемые к инвентарю. Профилактика травматизма. Оказание первой помощи при травмах.

#### Тема 2. Гигиенические знания. Здоровый образ жизни (2 часа)

Личная гигиена. Требования к спортивной одежде и обуви. Влияние физкультурных и спортивных занятий на состояние здоровья и умственную работоспособность.

Влияние двигательной активности, закаливания, соблюдения режима дня на укрепление здоровья учащихся.

#### Тема 3. Аэробика спортивная в Республике Беларусь (1 час)

Аэробика спортивная: официальный статус; номинации. Развитие аэробики спортивной в белорусской системе физического воспитания. Выступления белорусских спортсменов на чемпионатах мира и Европы.

#### Тема 4. Хореографическая подготовка (15 часов)

##### Классический танец

Повторение учебного материала V класса. Полуприседы и приседы в I позиции ног в сочетании с движениями рук, наклонами вперед, назад (*Demi plie* – Деми плие).

Усложнение (изучается во II полугодии): глубокое, плавное приседание по I, II позиции ног (*Grand plie* – Гранд плие) в сочетании с движениями рук, наклонами вперед, назад.

Выставления стопы на носок, отведение и приведение натянутой ноги по полу в направлении вперед, в сторону, назад (*Battement tendu* – Батман тандю) из V позиции ног в сторону, вперед, назад; с опусканием пятки по II позиции; то же с полуприседанием в V позицию ног.

Махи ногой на 45 градусов из I позиции ног во всех направлениях: вперед, в сторону, назад. Рабочая нога выполняет мах на высоту 25–45 градусов и активно возвращается в исходную позицию. Носок во всех направлениях подчеркивает возвращение ноги в исходную позицию (*Battement tendu jete* – Батман тандю жете).

Круговые движения ног по полу вперед и назад в вариантах и сочетаниях с выставлением стопы на носок по точкам вперед, в сторону, назад, то же с полуприседанием. Рабочая нога, вытягиваясь вперед, чертит носком по полу полукруг, то есть, скользя носком «наружу» в направлении от опорной ноги; то же в обратном направлении, вытягиваясь назад, чертит носком по полу полукруг, то есть, скользя носком «внутри» в направлении к опорной ноге (*Por de jumps partter* – Пор де жамп пар тер); то же на полуприседании.

Махи ногой выше 90 градусов из I позиции ног. Усложнение: из V позиции ног во все направления (*Grand battement jete* – Гранд батман жете).

Хореографические прыжки: прыжки из полуприседа с I позиции ног вверх; то же с продвижением вперед с двух ног на две ноги. Усложнение: с поворотом на 180 градусов.

Подъем стопы на полупальцы (*Releve* – Релеве) с VI позиции ног с вытянутых ног; то же из полуприседания.

##### Народный танец

«Присюды» – музыкальный размер 2/4.

Полька с подскоком, на две ноги, с переменной ног. Музыкальный размер 2/4.

Основной ход «Лявониhi». Основной ход «Крыжачка».

Основное движение танца «Крутуха» – вращение в парах и по одному.

Танец «Купалинка». Массовый женский, хороводный обрядовый танец.

##### Современный танец

Комплекс упражнений для развития подвижности мышц шеи, плеч, поясничного отдела позвоночника, тазобедренных суставов. «Волна» в сторону, вперед, назад.

Упражнения на гибкость. Port de bras – Пор де бра: корпус и руки в свободном положении. Чередование напряжения и расслабления мышц спины.

Этюды – импровизации на современную музыку (две разноплановые композиции: медленная «Блюз» и быстрая «Хип-хоп»).

#### Тема 5. Акробатика (13 часов)

Кувырок вперед, назад в группировке: в упор присев; в полушпагат; в стойку на лопатках.

Шпагаты: в стойке на руках, из прыжка на 180 градусов приземление в шпагат.

Мост из стойки на коленях, мост на одной ноге, мост на одной руке, мост из положения стоя.

Перекат в сторону, перекат вправо (влево) из стойки на правом (левом) колене. Перекатом назад из стойки на лопатках с переходом в стойку на руках. Переворот в сторону («Колесо»). Переворот вперед.

Акробатические комбинации в сочетании с переходами в композициях аэробики спортивной.

#### Тема 6. Общая физическая подготовка (8 часов)

Строевые упражнения: перестроение из одной шеренги в две, три, четыре и обратно; перестроение в движении из колонны по одному в колонну по два, три, четыре; ходьба по диагоналям и разметкам. Перестроение из круга в шеренгу, в диагональ и обратно.

Общеразвивающие упражнения: для рук и плечевого пояса, шеи, мышц туловища.

Общеразвивающие упражнения с предметами.

Упражнения с гимнастической палкой: прыжки; симметричные и асимметричные упражнения.

Упражнения со скакалкой: двойной подскок (первый повыше через скакалку, второй – промежуточный пониже, когда скакалка вверху); подскок, сохраняя в полете исходное скрестное положение ног; подскок через петлю скакалки с поочередным сведением (образуя петлю) и разведением рук; подскок с двойным вращением; подскок с поворотом на 90, 180 градусов.

Упражнения для формирования правильной осанки.

Бег: повторный с ускорением 20, 30 м; по инерции после ускорения; повторный с максимальной скоростью; 30, 60 м на скорость; равномерный бег на заданное время 2, 4, 6 мин.

Прыжки: в длину и высоту с места; в высоту из полуприседа махом рук вверх выпрямившись; то же прогнувшись; на месте толчком двух ног с поворотом на 180 градусов; в группировке на месте в повороте, то же с продвижением. Напрыгивания и спрыгивания: на скамейку толчком двумя ногами с места, толчком одной и махом другой ногой с шага.

#### Тема 7. Специальная физическая подготовка (29 часов)

Базовые шаги аэробики спортивной (приложение 1): шаг (March – Марш); бег (Jog – Джог); подскок (Skip – Скип); подъем колена (Lift – Лифт); мах (Kick – Кик); прыжок ноги врозь, вместе (Jumping Jack – Джемпинг Джэк); выпад (Lange – Ланж).

Выполнение серии базовых шагов: с поворотом; слитно в различных сочетаниях с прыжками; с танцевальными движениями; меняя направление движения на площадке.

#### Элементы аэробики спортивной

Группа элементов сложности аэробики спортивной, выполняемых на полу (приложение 2): отжимание «Венсон»; упор углом ноги врозь с поворотом на 180 градусов; упор углом ноги вместе с поворотом на 180 градусов.

Группа элементов сложности аэробики спортивной, выполняемых в воздухе (приложение 3): прыжок с поворотом на 360 градусов ноги вместе; прыжок в группировку с поворотом на 180, 360 градусов; прыжок «Казак»; прыжок «Казак» с поворотом

на 180 градусов; прыжок в шпагат; прыжок в шпагат, приземление в шпагат; прыжок свободное падение в воздухе.

Группа элементов сложности аэробики спортивной, выполняемых из положения стоя (приложение 4): поворот на одной ноге на 360, 720 градусов; поворот на одной ноге на 360 градусов, одна нога горизонтальна; вертикальный шпагат; безопорный вертикальный шпагат; поворот на одной ноге на 360, 720 градусов.

Соединение базовых движений аэробики. Выполнение соединений базовых движений аэробики, характерной для аэробики спортивной на 8 счетов («восьмерка»). Выполнение «восьмерок» в повороте в разном направлении движения на спортивной площадке, меняясь местами с партнерами.

Композиции аэробики спортивной. Составление композиций аэробики спортивной, соединяя танцевальные «восьмерки», элементы сложности, элементы акробатики. Выполнение композиций под музыку в спортивном стиле, характерном для аэробики спортивной.

Примерная схема композиции: 8 «восьмерок» плюс 4 элемента сложности плюс 2 элемента акробатики плюс 3 перехода (соединения между частями композиции).

Выполнение композиций с разноплановым сочетанием базовых шагов, меняя темп в соответствии со стилем музыки; с различными комбинациями элементов акробатики; с танцевальными движениями; с элементами сложности; в соответствии с музыкой, сохраняя спортивный стиль, траектории перехода из одного положения (построения) в другое. Различное сочетание «восьмерок», элементов сложности и элементов акробатики.

## VII класс (70 часов)

### Тема 1. Требования безопасности во время занятий (2 часа)

Правила безопасного поведения на занятиях. Правила безопасного поведения при выполнении учащимися композиции: переходов; связок элементов сложности и акробатических элементов в групповых упражнениях.

Профилактика травматизма. Основные причины, вызывающие травмы на занятиях. Требования, предъявляемые к инвентарю. Оказание первой помощи при травмах.

### Тема 2. Гигиенические знания. Здоровый образ жизни (2 часа)

Личная гигиена учащегося на физкультурных и спортивных занятиях.

Понятие и значение закаливания для здоровья учащихся. Закаливание воздушными и водными процедурами в различные периоды года. Двигательная активность как одно из основных правил здорового образа жизни.

Правила самостоятельных занятий. Понятие и влияние общей физической подготовки на физическую и умственную работоспособность учащегося.

### Тема 3. Аэробика спортивная в Республике Беларусь (2 часа)

Аэробика спортивная: история зарождения; оздоровительная и профилактическая направленность; статус как вида спорта.

Выступления белорусских спортсменов на чемпионатах мира и Европы.

Правила соревнований по аэробике спортивной. Функции судьи по оценке артистизма, исполнения программы.

### Тема 4. Хореографическая подготовка (13 часов)

#### Классический танец

Повторение учебного материала V–VI классов. Полуприседы и приседы в I позиции ног в сочетании с движениями рук, наклонами вперед, назад (*Demi plie* – Деми плие).

Глубокое, плавное приседание по I, II, V позиции ног (*Grand-plie* – Гранд плие) в сочетании с движениями рук, наклонами вперед, назад.

Выставления стопы на носок, отведение и приведение натянутой ноги по полу в направлении вперед, в сторону, назад (Battement tendu – Батман тандю) из V позиции в сторону, вперед, назад; то же с опусканием пятки по II позиции; то же с полуприседанием в V позицию ног.

Усложнение (изучается во II полугодии): выставление стопы на носок, отведение и приведение натянутой ноги по полу в направлении вперед, в сторону, назад с двойным опусканием пятки (Double – Дубль); то же во II позицию с полуприседанием; то же во II позиции без перехода с опорной ноги (Battement tendu double – Батман тандю дубль).

Махи ногой на 45 градусов из I, V позиции ног во всех направлениях: вперед, в сторону, назад. Рабочая нога выполняет мах на высоту 25–45 градусов и активно возвращается в исходную позицию. Носок во всех направлениях подчеркивает возвращение ноги в исходную позицию (Battement tendu jete – Батман тандю жете).

Круговые движения ног по полу вперед и назад, в вариантах и сочетаниях, с выставлением стопы на носок по точкам вперед, в сторону, назад; то же с полуприседанием. Рабочая нога, вытягиваясь вперед, чертит носком по полу полукруг, то есть, скользя носком «наружу» в направлении от опорной ноги; то же в обратном направлении, рабочая нога, вытягиваясь назад, чертит носком по полу полукруг, то есть, скользя носком «внутри» в направлении к опорной ноге (Pirouette par terre – Пор де жамп пар тер); то же на полуприседании.

Махи ногой выше 90 градусов из I, V позиций ног во всех направлениях (Grand battement jete – Гранд батман жете).

Хореографические прыжки из I, V позиции ног из полуприседа вверх с места (Temps leve saute – Темп ливе соте); то же с продвижением вперед с двух ног на две ноги. Усложнение: прыжок с поворотом на 180 градусов из VI позиции ног.

Подъем стопы на полупальцы (Releve – Релеве) с VI, V позиций с вытянутых ног; то же из полуприседания.

Сгибание и разгибание рабочей ноги на 25–45 градусов с полуприседанием на всей стопе на опорной ноге (Battement fondu – Батман фондю).

Повороты на одной ноге (рабочая нога согнута в колене) на 360 градусов (Pirouette – Пируэт).

#### Народный танец

Танец «Лявониха», «Крыжачок», «Крутуха», «Купалинка».

Массовый женский, хороводный обрядовый танец.

Знакомство с элементами испанской танцевальной культуры. Выстукивания полупальцами и каблуками по I прямой позиции. Знакомство с итальянским танцем «Тарантелла».

#### Современный танец

Основная позиция, «фанки» шаг, пятка-носок шаг.

Движения рук: точка, круг, круг-точка, свинговые (маховые), «ножницы» (скрестно перед собой).

Движения ног: шаг, ходьба, бег, ланж, марш, слайд, удар, шаги по квадрату. Композиции современного танца в разных стилях.

#### Тема 5. Акробатика (11 часов)

Кувырок вперед: из полушпагата; из упора стоя на коленях. Кувырок назад из упора присев: в полушпагат; в стойку на лопатках; в упор, стоя на коленях.

Шпагат в стойке на руках. Шпагат из прыжка на 180 градусов с приземлением в шпагат.

Мост из стойки на коленях, мост на одной ноге, мост на одной руке. Мост из положения стоя, ноги врозь.

Перекаат из положения лежа на спине в группировке в упор присев руки вперед, возвращение в исходное положение; то же из седа; перекаат назад в стойку на лопатках с переходом в стойку на руках.

Перевероты вперед, назад.

#### Тема 6. Общая физическая подготовка (10 часов)

Строевые упражнения. Перестроение: из одной шеренги в две, три и обратно; уступами; из колонны по одному в колонну по два, три, четыре, поворотом в движении. Ходьба по диагоналям и разметкам. Перестроение из круга в шеренгу, диагональ и обратно.

Общеразвивающие упражнения: для рук и плечевого пояса, шеи, мышц туловища.

Общеразвивающие упражнения с предметами.

Упражнения с гимнастическими палками, со скакалками (повторение материала VI класса).

Упражнения с набивными мячами.

Упражнения для формирования правильной осанки.

Упражнения с помощью партнера.

Бег: с высокого старта с опорой одной рукой; стартовый разбег; семенящий; укороченным шагом с максимальной частотой движений; с максимальной скоростью 30, 60 м; с переменной скоростью (20 м медленно, 20 м быстро, 20 м с максимальной скоростью); на месте с высоким подниманием бедра, поочередно сгибая назад правую и левую ногу.

Прыжки в длину с места толчком одной, двух ног. Прыжки в высоту: из полуприседа махом рук вверх выпрямившись; то же прогнувшись; то же толчком двух ног с поворотом на 90 градусов, на 180 градусов, на 540 градусов. Прыжки в глубину с изменением высоты. Прыжки в группировке на месте; то же с продвижением в повороте на 360 градусов. Прыжки с напрыгиванием на скамейку: толчком двумя ногами с места; толчком одной и махом другой ногой с шага.

#### Тема 7. Специальная физическая подготовка (30 часов)

Базовые шаги аэробики спортивной (приложение 1): шаг (March – Марш); бег (Jog – Джог); подскок (Skip – Скип); подъем колена (Lift – Лифт); мах (Kick – Кик); прыжок ноги врозь, вместе (Jumping Jack – Джемпинг Джэк); выпад (Lange – Ланж).

Выполнение серии базовых шагов в соединении со сменой положения рук, сочетая с элементами акробатики, элементами сложности, меняя темп и направление движения на площадке.

#### Элементы аэробики спортивной

Группа элементов сложности аэробики спортивной, выполняемых на полу (приложение 2): отжимание «Венсон»; упор углом ноги врозь с поворотом на 180, 360 градусов; упор углом ноги вместе с поворотом на 180, 360 градусов; «взрывная рамка».

Группа элементов сложности аэробики спортивной, выполняемых в воздухе (приложение 3): прыжок с поворотом на 360 градусов ноги вместе; прыжок в группировку с поворотом на 180, 360 градусов; прыжок «Казак»; прыжок «Казак» с поворотом на 180 градусов; прыжок в шпагат; прыжок в шпагат с приземлением в шпагат; прыжок свободное падение в воздухе; прыжок согнувшись, ноги вместе.

Группа элементов сложности аэробики спортивной, выполняемых из положения стоя (приложение 4): поворот на одной ноге на 360, 720 градусов; поворот на одной ноге на 360 градусов, одна нога горизонтальна; вертикальный шпагат; безопорный вертикальный шпагат.

Соединения базовых движений аэробики. Вариации базовых шагов с движениями рук вперед, в сторону, вверх на 8 счетов («восьмерка»). Выполнение «восьмерок»

в повороте в разном направлении движений на спортивной площадке, меняясь местами с партнерами, в разных темпах.

Композиции аэробики спортивной. Составление композиций аэробики спортивной, соединяя танцевальные «восьмерки», элементы сложности, элементы акробатики. Выполнение композиций под музыку в спортивном стиле, характерном для аэробики спортивной.

Примерная схема композиции: 8 «восьмерок» плюс 4 элемента сложности плюс 2 элемента акробатики плюс 3 перехода (соединения между частями композиции).

Выполнение композиций с разноплановым сочетанием базовых шагов, меняя темп в соответствии со стилем музыки; с различными комбинациями элементов акробатики; с танцевальными движениями; с элементами сложности; в соответствии с музыкой, сохраняя спортивный стиль, траектории перехода из одного положения (построения) в другое; с различным сочетанием «восьмерок», элементов сложности и элементов акробатики.

## VIII класс (70 часов)

### Тема 1. Требования безопасности во время занятий (2 часа)

Правила безопасного поведения на занятиях. Правила безопасности при страховке учащимися друг друга во время выполнения: акробатических элементов; элементов сложности. Предупреждение возможного травматизма во время самостоятельных занятий физическими упражнениями. Оказание первой помощи при травмах.

### Тема 2. Гигиенические знания. Здоровый образ жизни 2 (часа)

Личная гигиена учащегося на физкультурных и спортивных занятиях. Гигиена тела, спортивной одежды и обуви учащегося.

Воздушные и водные процедуры как средство закаливания в различные периоды года. Повышение иммунитета средствами физической культуры. Влияние занятий спортом на физическую и умственную работоспособность учащегося.

### Тема 3. Аэробика спортивная в Республике Беларусь (2 часа)

Аэробика спортивная: история развития; оздоровительная и профилактическая направленность. Выступления белорусских спортсменов на чемпионатах мира и Европы.

Правила соревнований по аэробике спортивной на республиканских соревнованиях. Функции судьи: по оценке сложности, артистизма, исполнения программы.

Значение аэробики спортивной в белорусской системе физического воспитания.

### Тема 4. Хореографическая подготовка (15 часов)

#### Классический танец

Повторение учебного материала VI–VII классов: полуприседы и приседы в I, II позиции ног в сочетании с движениями рук, наклонами вперед, назад (в V позиции ног материал изучается со второго полугодия).

Глубокое, плавное приседание по I, II, V позиции ног (*Grand plie* – Гранд плие) в сочетании с движениями рук, наклонами вперед, назад.

Выставление стопы на носок, отведение и приведение натянутой ноги по полу в направлении вперед, в сторону, назад (*Battement tendu* – Батман тандю). Выставление стопы из I, V позиции в сторону, вперед, назад; то же с опусканием пятки по II позиции; то же с полуприседанием в V позицию ног.

Выставление стопы на носок, отведение и приведение натянутой ноги по полу в направлении вперед, в сторону, назад с двойным опусканием пятки во II позицию; то же с полуприседанием по II позиции без перехода с опорной ноги (*Battement tendu double* – Батман тандю дубль).

Махи ногой на 45 градусов из I, V позиции ног во всех направлениях: вперед, в сторону, назад. Рабочая нога выполняет мах на высоту 25–45 градусов и активно



возвращается в исходную позицию. Носок во всех направлениях подчеркивает возвращение ноги в исходную позицию (Battement tendu jete – Батман тандю жете).

Махи ногами 90 градусов и выше в I позиции ног во все направления: вперед, в сторону, назад. Рабочая нога выполняет мах на высоту 90 градусов и выше, а затем активно возвращается в исходную позицию. Носок во всех направлениях подчеркивает возвращение ноги в исходную позицию (Grand battement jete – Гранд батман жете). В V позиции ног материал изучается со II полугодия.

Круговые движения ног по полу вперед и назад в вариантах и сочетаниях с выставлением стопы на носок по точкам вперед, в сторону, назад; то же с полуприседанием. Рабочая нога, вытягиваясь вперед, чертит носком по полу полукруг, то есть, скользя носком «наружу» в направлении от опорной ноги; то же в обратном направлении, рабочая нога, вытягиваясь назад, чертит носком по полу полукруг, то есть, скользя носком «внутри» в направлении к опорной ноге (Pir de jamps par ter – Пор де жамп пар тер); то же на полуприседании.

Хореографические прыжки: прыжки из полуприседа из I, V позиций ног вверх с места (Temps leve saute – Темп ливе соте); то же с продвижением вперед с двух ног на две ноги, с поворотом на 180 градусов из VI позиции ног.

Подъем стопы на полупальцы с VI позиции ног с вытянутых ног; то же из полуприседания.

Сгибание и разгибание рабочей ноги из I позиции на 45 градусов (Battement frappe – Батман фραπε) на прямой опорной ноге на всей стопе.

Повороты на одной ноге на 360, 540 градусов (Pirouette – Пируэт), рабочая нога согнута в колене.

Сгибание и разгибание рабочей ноги на 25–45 градусов с полуприседанием на всей стопе на опорной ноге (Battement fondu – Батман фондю).

#### Народный танец

Ход польки с продвижением вперед, назад, поворотом. Притопы в полуприседании, перескок на всю ступню с двумя последующими поочередными ударами всей стопы по VI позиции.

«Веребочка», в характере белорусского танца. Подскоки в движении с поворотом вокруг своей оси.

Повороты кругом (вращения) на месте, в продвижении по диагонали на подскоках.

«Присюды» в комбинациях.

Припадание по VI позиции с разворотом рабочей ноги из выворотного положения в невыворотное, в характере белорусского танца.

Танец «Лявониха», «Крыжачок», «Крутуха», «Купалинка».

Массовый женский, хороводный обрядовый танец.

Выстукивания полупальцами и каблуками по I прямой позиции. Итальянский танец «Тарантелла».

#### Современный танец

Основные шаги: с трамплинным сгибанием коленей из стороны в сторону и вперед-назад, с подъемом колена; переходом с ноги на ногу через сгибание коленей.

Простой трехшаговый поворот.

Прыжки: шаг-подскок, на двух ногах, с одной ноги на другую.

Движения рук: точка, круг, круг-точка, свинговые (маховые), хлопки, «ножницы» (скрестно перед собой).

Основные движения, позиции рук в сочетании с базовыми шагами, сохраняя стиль программы. Вариация стилей.

#### Тема 5. Акробатика (14 часов)

Кувырок вперед из различных исходных положений: из упора присев; из седа на пятках или полушагата; из упора стоя на коленях; со стойки в шаге; из выпада; из стойки

ноги врозь. Кувырок вперед из упора присев: в сед согнув ноги; в сед с прямыми ногами; в сед ноги врозь. Кувырок назад из упора присев в различные положения: на колени; в полушпагат; в упор стоя на коленях.

Падения: из стойки на коленях сгибая руки; то же из основной стойки сгибая руки; из упора присев выпрямляясь вперед, падение в упор лежа.

Шпагаты: в стойке на руках, из прыжка на 180 и 360 градусов приземление в шпагат. Прыжок в шпагат (в шаге, толчком двух ног). Вертикальный шпагат в повороте; шпагат с кольцом прогибом назад; шпагат – «ласточка».

Мост на одной ноге с вытянутой ногой; мост на одной руке; мост из положения стоя ноги врозь; мост из положения стоя, с переходом на локти; мост из положения сидя махом ноги в положение мост.

Стойка: на голове и руках поочередно сгибая ноги к груди; на руках махом одной и толчком другой ноги; на руках с продвижением вперед.

#### Тема 6. Общая физическая подготовка (8 часов)

Строевые упражнения. Перестроение из одной шеренги в две, три и обратно. Перестроение уступом из одной шеренги в три, четыре. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре дроблением и сведением. Перестроение из колонны по четыре разведением и слиянием в колонну по одному.

Общеразвивающие упражнения: для рук и плечевого пояса, шеи, мышц туловища.

Выполнение упражнений на месте и в движении, меняя быстрый и медленный темпы. Комплексы из 8–12 упражнений.

Упражнения для формирования правильной осанки.

Бег: семенящий с максимальной частотой движений; повторный с максимальной скоростью; с высокого старта 30, 60 м; эстафетный бег. Бег на месте и движении с высоким подниманием бедра, поочередно сгибая назад правую и левую ногу.

Прыжки: в длину с места; вверх толчком двумя ногами с подниманием коленей без продвижения; то же с продвижением вперед; в группировке на месте; то же в повороте 360 градусов; то же с продвижением. Прыжки в глубину с изменением высоты и разным положением ног. Напрыгивания на скамейку толчком двумя ногами с места, толчком одной и махом другой ногой с шага. Прыжки в высоту из упора присев махом рук вверх выпрямившись; то же с поворотом на 180 градусов.

#### Тема 7. Специальная физическая подготовка (27 часов)

Базовые шаги аэробики спортивной (приложение 1): шаг (March – Марш); бег (Jog – Джог); подскок (Skip – Скип); подъем колена (Lift – Лифт); мах (Kick – Кик); прыжок ноги врозь, вместе (Jumping Jack – Джемпинг Джэк); выпад (Lange – Ланж).

Выполнение «дорожек» базовых шагов, сочетая с танцевальными движениями различных стилей (классический танец, народный, современный). Выполнение серии базовых шагов, с одновременным соединением смены положения рук, с элементами акробатики, элементами сложности, ускоряя темп и меняя направление движения на площадке.

#### Элементы аэробики спортивной

Группа элементов сложности аэробики спортивной, выполняемых на полу (приложение 2): отжимание «Венсон»; упор углом ноги вместе с поворотом на 180, 360 градусов; упор углом ноги врозь с поворотом на 180 градусов; «взрывная рамка»; «геликоптер».

Группа элементов сложности аэробики спортивной, выполняемых в воздухе (приложение 3): прыжок с поворотом на 360 градусов ноги вместе; прыжок в группировку с поворотом на 180, 360 градусов; прыжок «Казак» с поворотом на 180 градусов; прыжок в шпагат приземлиться на две ноги вместе; прыжок в шпагат, приземление в шпагат; прыжок свободное падение в воздухе приземление в упор лежа; прыжок свободное

падение в воздухе с поворотом на 180 градусов приземление в упор лежа); прыжок согнувшись приземление – ноги вместе.

Группа элементов сложности аэробики спортивной, выполняемых из положения стоя (приложение 4): поворот на одной ноге на 360, 720 градусов; поворот на одной ноге на 360 градусов, одна нога горизонтальна; вертикальный шпагат; безопорный вертикальный шпагат; «Либела».

Соединение базовых движений аэробики. Перемещение с использованием «восьмерок», чередуя длинные и короткие дистанции; в различных построениях; используя пространства площадки во всех направлениях. Выполнение «восьмерок» в повороте в разных направлениях, меняя позиции между партнерами (расстояние близко, далеко).

Композиции аэробики спортивной. Выполнение композиций с разноплановым сочетанием базовых шагов, меняя темп в соответствии со стилем музыки; с различными комбинациями элементов акробатики; с танцевальными движениями; с элементами сложности, включая их в соединения и переходы; с изменением траектории движения на площадке из одного построения в другое, сохраняя баланс между всеми компонентами («восьмерками», переходами, элементами сложности и акробатики). Сотрудничество между спортсменами. Сбалансированное использование спортивной площадки на протяжении всей комбинации (на полу, в воздухе). Отображение задуманного образа, показ взаимоотношений с партнерами в соответствии с музыкой, сохраняя спортивный стиль.

#### IX класс (68 часов)

##### Тема 1. Требования безопасности во время занятий (2 часа)

Правила безопасного поведения на занятиях. Правила безопасности при страховке учащимися друг друга во время выполнения: акробатических элементов; элементов сложности и переходов. Профилактика и предупреждение травматизма на занятиях. Предупреждение травмоопасных ситуаций на спортивной площадке.

Правила безопасного поведения, во время самостоятельной разминки на спортивных соревнованиях.

##### Тема 2. Гигиенические знания и навыки. Здоровый образ жизни (2 часа)

Гигиена тела, спортивной одежды и обуви учащегося. Личная гигиена учащегося на физкультурных и спортивных занятиях.

Здоровый образ жизни. Негативные факторы, влияющие на состояние здоровья: никотин, алкоголь, наркотические вещества, лишний вес. Благотворное влияние физических упражнений на здоровье юноши, девушки и будущего потомства. Влияние занятий спортом на физическую и умственную работоспособность учащегося.

##### Тема 3. Аэробика спортивная в Республике Беларусь (2 часа)

Аэробика спортивная: история развития в Республике Беларусь; оздоровительная и профилактическая направленность. Значение аэробики спортивной в белорусской системе физического воспитания.

Правила международных соревнований по аэробике спортивной. Функции судьи по оценке сложности, артистизма, исполнения программы.

##### Тема 4. Хореографическая подготовка (12 часов)

###### Классический танец

В первом полугодии повторение учебного материала VIII класса. Полуприседы и приседы в I, II, V позициях ног в сочетании с движениями рук, наклонами вперед, назад (Demi plie – Деми плие).

Глубокое, плавное приседание по I, II, V позициям ног в сочетании с движениями рук, наклонами вперед, назад.

Выставления стопы на носок, отведение и приведение натянутой ноги по полу в направлении вперед, в сторону, назад (Battement tendu – Батман тандю); то же из V позиции в сторону, вперед, назад; с опусканием пятки по II позиции; то же с полуприседанием в V позицию ног.

Выставление стопы на носок, отведение и приведение натянутой ноги по полу в направлении вперед, в сторону, назад с двойным опусканием пятки (Double – Дубль) во II позицию; то же с полуприседанием во II позиции без перехода с опорной ноги (Battement tendu double – Батман тандю дубль).

Махи ногой на 45 градусов из I, V позиции ног во всех направлениях: вперед, в сторону, назад (Grand battement jete – Гранд батман жете).

Махи ногой выше 90 градусов из I, V позиции ног во всех направлениях: вперед, в сторону, назад. Рабочая нога выполняет мах на высоту 90 градусов и выше, а затем активно возвращается в исходную позицию. Носок во всех направлениях подчеркивает возвращение ноги в исходную позицию (Grand battement jete – Гранд батман жете).

Хореографические прыжки: прыжки из полуприседа из I, V позиций ног вверх с места (Temps leve saute – Темп ливе соте); то же с продвижением вперед с двух ног на две ноги, с поворотом на 180 градусов из VI позиции ног.

Подъем стопы на полупальцы (Releve – Релеве) из VI позиции ног с вытянутых ног; то же из полуприседания.

Круговые движения ног по полу вперед и назад в вариантах и сочетаниях с выставлением стопы на носок по точкам вперед, в сторону, назад; то же с полуприседанием. Рабочая нога, вытягиваясь вперед, чертит носком по полу полукруг, то есть, скользя носком «наружу» в направлении от опорной ноги; то же в обратном направлении, рабочая нога, вытягиваясь назад, чертит носком по полу полукруг, то есть, скользя носком «внутри» в направлении к опорной ноге (Pirouette de jamps par ter – Пор де жамп пар тер).

Сгибание и разгибание рабочей ноги на 45 градусов на прямой опорной ноге на всей стопе из I позиции ног (Battement frappe – Батман ффраппе).

Повороты на одной ноге, рабочая нога согнута в колене на 360 градусов, на 540 градусов (Pirouette – Пируэт).

Сгибание и разгибание рабочей ноги на 25–45 градусов с полуприседанием на опорной ноге на всей стопе (Battement fondu – Батман фондю).

Повороты на двух ногах из V позиции на полупальцах на одном месте (с поворотом головы в зеркало).

### Народный танец

Белорусский танец.

«Веревочка» в характере белорусского танца.

Вращения: четкие повороты головы налево, направо, «точка», поворачиваясь вокруг своей оси простыми шагами на месте; то же в продвижении по диагонали на подскоках.

«Присюды» в комбинациях.

«Моталочка» простая в комбинациях.

Притопы: одинарный, двойной, тройной. Синкопированные притопы.

Прыжки по VI позиции в повороте на 90 градусов, на 180 градусов.

Положение рук в паре, характерное для белорусского танца: «Метусь»; при парном вращении полькой; стоя боком друг к другу; стоя лицом друг к другу.

Танцы «Бульба», «Юрочка», «Метусь».

Комбинации танцевальных движений в белорусском стиле на 32 и 64 такта.

### Современный танец

Повторение ранее изученного материала.

Шаги: с трамплинным сгибанием коленей из стороны в сторону, то же вперед-назад; с подъемом колена; переход с ноги на ногу через сгибание коленей; трехшаговый поворот.

Прыжки: шаг-подскок; на двух ногах; с одной ноги на другую; по квадрату, «полукруг», кик, «плетение», «зигзаг».

Движения рук: точка, круг, круг-точка, свинговые (маховые), «ножницы» (скрестные движения перед собой), хлопки.

Трехшаговый поворот.

Разнообразные комбинации движений рук, ног, корпуса. Движение рук в разных плоскостях. Различные комбинации движения плечами в сочетании с движениями ног, рук, головы.

Основные движения, позиции рук в сочетании с базовыми шагами, сохраняя стиль. Вариации стиля.

#### Тема 5. Акробатика (13 часов)

Длинный кувырок вперед из исходного положения полуприсед руки назад. Махом рук вперед и выпрямлением ног опереться руками дальше от ног выполнить перекат вперед в группировке без фазы полета. Длинный кувырок вперед с фазой полета. Кувырок из полуприседа руки назад, толчком ног сделать прыжок вперед, с приземлением на руки и выполнением кувырка вперед в группировке. Кувырок назад через плечо: из седа с поворотом головы налево (направо) выполнить перекат через плечо прогнувшись в упор лежа на бедрах.

Падения: из основной стойки толчком ног перейти в упор лежа согнув руки; из упора присев прыжком вверх-вперед до горизонтального положения и перейти в упор лежа; то же с поворотом на 360 градусов.

Шпагаты: с переходом (левый, прямой, правый); «провисной»; толчком двух ног прыжок в шпагат; вертикальный шпагат; шпагат в кольцо (прогибом назад).

Мост на одной ноге. Мост на одной руке. Мост из разных положений; из стойки ноги врозь до полного выпрямления коленей и доведения рук до вертикального положения.

Медленный переворот вперед и назад. Из упора сидя сзади на левой руке, махом правой руки и ноги и толчком левой ноги выход в стойку на руках со шпагатом, опуститься в основную стойку.

Стойка на руках махом и толчком другой ноги с поворотом 180 градусов, на 360 градусов.

#### Тема 6. Общая физическая подготовка (8 часов)

Общеразвивающие упражнения для рук и плечевого пояса; мышц шеи, мышц туловища. Выполнение упражнений на месте и в движении в быстром темпе.

Упражнения на гимнастической скамейке, у гимнастической стенки, на гимнастической стенке.

Бег: с заданной скоростью и на заданное время; чередованием с быстрыми остановками по сигналу в присед, упор присев, упор лежа; с изменением направления (вперед, назад); по сигналу; 100 м на скорость; с равномерной и переменной скоростью 2, 4, 6 мин.

Чередование ходьбы и бега по пересеченной местности; чередование равномерного бега с ускорением. Финишное ускорение. Кроссовая подготовка.

Прыжки в длину с места толчком одной, двух ног. Прыжки с приземления в определенном месте. Прыжки в высоту из упора присев махом рук вверх выпрямившись, то же прогнувшись; то же с поворотом на 180, 360 градусов. Прыжки в группировке; прыжки согнувшись ноги вместе, с продвижением назад и вперед с 2–3 шагов и наскока на ноги; прыжки с места, с небольшого разбега и наскока через планку или веревку. Напрыгивания на различные предметы (на маты, на скамейку) толчком двумя ногами с места; то же толчком одной и махом другой ногой с шага. Прыжок в глубину с изменением высоты и разным положением ног.

#### Тема 7. Специальная физическая подготовка (29 часов)

Базовые шаги аэробики спортивной (приложение 1): шаг (March – Марш); бег (Jog – Джог); подскок (Skip – Скип); подъем колена (Lift – Лифт); мах (Kick – Кик); прыжок ноги врозь, вместе (Jumping Jack – Джемпинг Джэк); выпад (Lange – Ланж).

Вариации без повторений базовых шагов на 8, 16 счетов, сохраняя правильную технику (подскок), и с достаточной интенсивностью, характерной для аэробики спортивной.

Выполнение «дорожек» базовых шагов, сочетая с танцевальными движениями различных стилей (классический танец, народный, современный), с различным положением рук, с элементами акробатики, элементами сложности, ускоряя темп и меняя направление движения на площадке.

#### Элементы аэробики спортивной

Группа элементов сложности аэробики спортивной, выполняемых на полу (приложение 2): отжимание «Венсон»; упор углом ноги врозь с поворотом на 180, 360 градусов; упор углом ноги вместе с поворотом на 180, 360 градусов; «взрывная рамка» приземление в упор лежа; «взрывная рамка» приземление в положение «Венсон»; «геликоптер».

Группа элементов сложности аэробики спортивной, выполняемых в воздухе (приложение 3): прыжок с поворотом на 360 градусов ноги вместе; прыжок в группировку с поворотом на 180, 360 градусов; прыжок «Казак»; прыжок «Казак» с поворотом на 180, 360 градусов; прыжок в шпагат приземление на две ноги вместе; прыжок в шпагат, приземление в шпагат; прыжок свободное падение в воздухе в упор лежа; прыжок свободное падение в воздухе с поворотом на 180 приземление в упор лежа; прыжок согнувшись ноги вместе, приземление – ноги вместе; прыжок согнувшись ноги врозь, приземление – ноги вместе; перекидной прыжок приземление – ноги вместе; перекидной прыжок приземлением в шпагат.






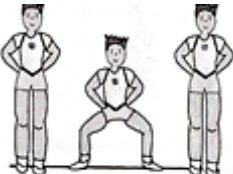

Группа элементов сложности аэробики спортивной, выполняемых из положения стоя (приложение 4): поворот на одной ноге на 360, 720 градусов; поворот на одной ноге на 360 градусов, одна нога горизонтальна; вертикальный шпагат; безопорный вертикальный шпагат; «Либела».

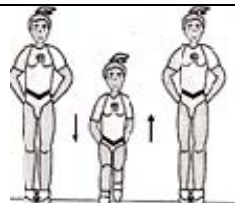
Соединение базовых движений аэробики. Выполнение серии трех, четырех «восьмерок» в групповых композициях: слитно; без повторений одинаковых или похожих последовательностей базовых шагов и положений рук; чередуя длинные и короткие дистанции; в различных построениях; на небольшом расстоянии; с изменением формы построения; в разных направлениях движения на спортивной площадке.

Композиции аэробики спортивной. Выполнение композиций: с разноплановым сочетанием базовых шагов, меняя темп в соответствии со стилем музыки; с различными комбинациями элементов акробатики; с танцевальными движениями; с элементами сложности, включая их в соединения и переходы; с изменением траектории движения на площадке из одного построения в другое, сохраняя баланс между всеми компонентами («восьмерками», переходами, элементами сложности и акробатики). Связки элементов сложности, элементов акробатики. Сотрудничество между спортсменами. Сбалансированное использование спортивной площадки на протяжении всей комбинации (на полу, в воздухе). Отображение задуманного образа, показ взаимоотношений с партнерами в соответствии с музыкой, сохраняя спортивный стиль.

Приложение 1  
к учебной программе факультативных  
занятий «Аэробика спортивная»  
для II–IX классов учреждений образования,  
реализующих образовательные программы  
общего среднего образования





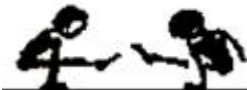

**Базовые шаги аэробики спортивной**

№	Название	Описание	Рисунок
1	Шаг (March – Марш)	Нога сгибается перед телом в тазобедренном суставе. При постановке ноги показывается четкий перекал от носка к пятке. Верхняя часть тела удерживается вертикально, остается без движений вверх-вниз или вперед-назад. Амплитуда поднимания ноги в тазобедренном и коленном суставе до 30–45 градусов (носок оттянут).	
2	Бег (Jog – Джог)	Безопорная нога максимально поднята к ягодице. Полное подошвенное сгибание стопы. В высшем положении в лодыжке показывается подошвенное сгибание стопы (носок оттянут). При приземлении выполняется перекал с носка на пятку.	
3	Подскок (Skip – Скип)	Начинается как бег с разгибания бедра со сгибанием колена и перемещением пятки назад к ягодице небольшим махом, отведением бедра на 30–40 градусов и полным разгибанием колена во время подскока. Верхняя часть тела удерживается вертикально. Сгибание в тазобедренном суставе до 30–45 градусов и полное разгибание в конце движения (носок оттянут).	
4	Подъем колена (Lift – Лифт)	Показывается сгибание в тазобедренном и коленном суставах рабочей ноги (90 градусов) вертикально с оттянутым носком. Верхняя часть тела удерживается вертикально. При приземлении выполняется перекал с носка на пятку.	
5	Мах (Kick – Кик)	Высокий мах прямой ногой, пятка на высоте плеча (145 градусов). Маховая нога прямая, при движении колени не сгибается. Во время движения носок оттянут, колени полностью разогнуты. Верхняя часть тела удерживается вертикально. При приземлении выполняется перекал с носка на пятку.	
6	Прыжок «ноги врозь, ноги вместе» (Jumping Jack – Джемпинг Джэк)	Подскок из стойки в полуприсед ноги врозь. Естественный поворот бедер наружу в тазобедренных суставах. При приземлении в полуприсед ноги врозь, стопы разведены больше, чем ширина плеч, колени и стопы направлены наружу. Ноги врозь (2 длины стопы), сгибание в бедрах и коленях до 25–45 градусов. Прыжок в стойку ноги вместе: стопы и пятки вместе, носки направлены вперед или наружу.	
7	Выпад (Lange – Ланж)	В исходном положении ноги вместе или врозь на ширине плеч, без поворота бедер наружу. Одна нога прямая (без сгибания колена) отведена назад в сагиттальном направлении. Прыжком ноги разводятся врозь в сагиттальном направлении (вперед, назад). При движении тело слегка перемещается	




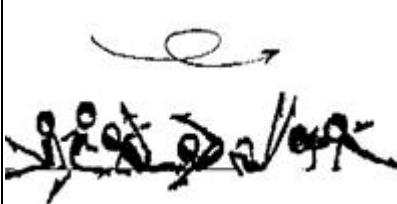
		<p>вперед, сохраняется прямая линия от шеи до пятки ноги, находящейся сзади. Расстояние между ногами, разведенными в сагиттальном направлении (вперед, назад), приблизительно равно длине 2–3 стоп. При приземлении выполняется перекаат с носка на пятку.</p>	
--	--	--	---

Приложение 2  
к учебной программе факультативных занятий «Аэробика спортивная» для II–IX классов учреждений образования, реализующих образовательные программы общего среднего образования

**Таблица элементов сложности аэробики спортивной, выполняемых на полу**

№	Название	Описание	Рисунок последовательности выполнения
1	Отжимание	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упор лежа.</li> <li>2. Выполнить отжимание с фазами «вниз» и «вверх».</li> <li>3. Вернуться в упор лежа.</li> </ol>	
2	Отжимание «Венсон»	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упор лежа, одна прямая нога опирается на верхнюю часть трицепса с одноименной стороны («Венсон»).</li> <li>2. Обе ноги должны быть прямыми.</li> <li>3. Из упора «Венсон» выполнить отжимание.</li> <li>4. Закончить исходным положением.</li> </ol>	
3	Взрывная рамка	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упор лежа.</li> <li>2. Отталкиваясь от пола перейти в безопорное положение для выполнения позы согнувшись.</li> <li>3. В позе согнувшись ноги должны быть вертикальными, а колени находиться близко к груди.</li> <li>4. Приземление в упор лежа.</li> </ol>	
4	Упор углом ноги вместе	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Сед ноги вместе.</li> <li>2. Руки расположены с обеих сторон от тела близко к бедрам.</li> <li>3. Тело удерживается в упоре на руках, при этом только кисти рук соприкасаются с полом.</li> <li>4. Сгибаясь в тазобедренных суставах, поднять бедра, ноги параллельны полу. Удерживать в течение 2 секунд.</li> </ol>	
5	Упор углом ноги вместе с поворотом на 180 градусов	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упор углом.</li> <li>2. Повернуться на 180 градусов. Смена положения рук на полу. Ноги параллельно полу.</li> <li>3. Упор углом.</li> </ol>	
6	Упор углом ноги вместе с поворотом на 360 градусов	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упор углом.</li> <li>2. Повернуться на 360 градусов. Удерживать позу в течение 2 секунд в начале, в течение или в конце поворота. Смена положения рук на полу до 4 раз.</li> <li>3. Упор углом.</li> </ol>	






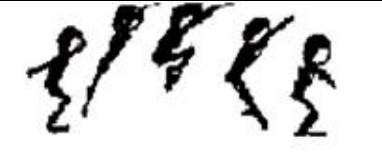


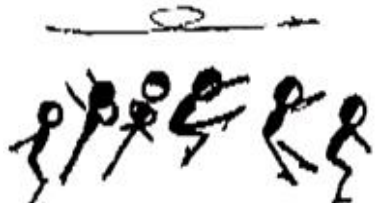
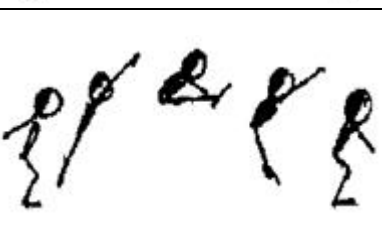

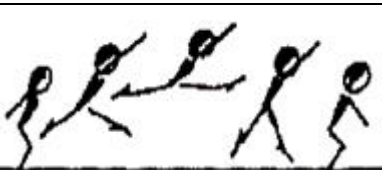
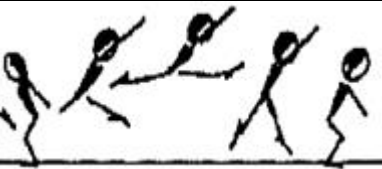
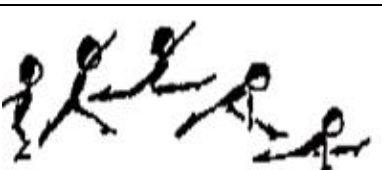
7	Упор углом ноги врозь	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Сед ноги врозь.</li> <li>2. Тело удерживается на руках, при этом только кисти рук соприкасаются с полом.</li> <li>3. Обе руки расположены перед телом.</li> <li>4. Сгибаясь в тазобедренных суставах, поднять параллельно полу разведенные в стороны ноги (минимальная ширина 90 градусов).</li> <li>5. Удерживать позу в течение 2 секунд.</li> </ol>	
8	Упор углом ноги врозь с поворотом на 180 градусов	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упор углом ноги врозь.</li> <li>2. Повернуться на 180 градусов, меняя положения рук на полу.</li> <li>3. Упор углом ноги врозь.</li> </ol>	
9	Упор углом ноги врозь с поворотом на 360 градусов	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упор углом ноги врозь.</li> <li>2. Повернуться на 360 градусов.</li> <li>3. Удерживать позу в течение 2 секунд в начале, в течение или в конце поворота.</li> <li>4. Смена положения рук на полу до 4 раз.</li> </ol>	
10	«Геликоптер»	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Сед ноги врозь.</li> <li>2. Для начала вращения выполняется скрестный мах ведущей ногой над другой. Одна рука опирается на пол в начале движения. Когда ведущая нога выполняет круг над телом, отталкиваясь рукой, перекатиться на верхнюю часть спины. Вращаясь на 180 градусов, выполнить последовательные круги ногами перед телом.</li> <li>3. Упор лежа, лицом в том же направлении, что и исходное положение.</li> </ol>	



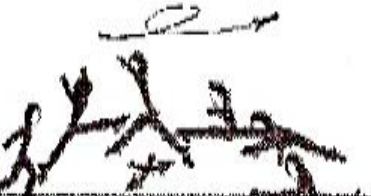
### Приложение 3

к учебной программе факультативных занятий «Аэробика спортивная» для II–IX классов учреждений образования, реализующих образовательные программы общего среднего образования

**Таблица элементов сложности аэробики спортивной, выполняемых в воздухе**

№	Название	Описание	Рисунок последовательного выполнения
1	Прыжок с поворотом на 360 градусов ноги вместе	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Вертикальный прыжок толчком двух ног, тело полностью выпрямлено.</li> <li>2. Во время полета тело вращается на 360 градусов. Положение рук произвольное.</li> <li>3. При приземлении стопы вместе.</li> </ol>	
2	Прыжок в свободное падение в упор лежа	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Отталкивание двумя ногами.</li> <li>2. Прыжок вверх и вперед, выпрямив тело.</li> <li>3. Приземление в упор лежа одновременно на руки и ноги.</li> </ol>	
3	Прыжок в свободное падение с поворотом на 180 градусов в упор лежа	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Отталкивание двумя ногами.</li> <li>2. Прыжок, чтобы начать падение, и в то же время вращение на 180 градусов.</li> <li>3. Приземление в упор лежа одновременно на руки и ноги.</li> </ol>	



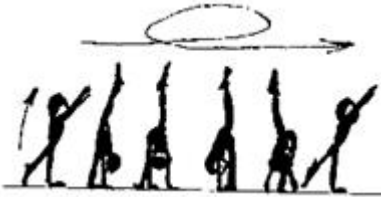

4	Прыжок в группировку	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Вертикальный прыжок.</li> <li>2. Ноги подняты, колени согнуты близко к груди, чтобы показать группировку.</li> <li>3. При приземлении стопы вместе.</li> </ol>	
5	Прыжок в группировку с поворотом на 360 градусов	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Вертикальный прыжок с поворотом на 360 градусов.</li> <li>2. Находясь в воздухе, показать группировку.</li> <li>3. При приземлении стопы вместе, лицом в ту же сторону, что и вначале.</li> </ol>	
6	Прыжок «Казак»	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Вертикальный прыжок, при котором обе ноги поднимаются параллельно полу или выше, одна нога согнута в колене («Казак»).</li> <li>2. Бедра обеих ног сомкнуты и параллельны полу.</li> <li>3. При приземлении ноги вместе.</li> </ol>	
7	Прыжок «Казак» с поворотом на 360 градусов	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Вертикальный прыжок с поворотом на 360 градусов.</li> <li>2. В полете показать позу «Казак».</li> <li>3. При приземлении ноги вместе, лицом в ту же сторону, как вначале.</li> </ol>	
8	Прыжок согнувшись, ноги вместе	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Вертикальный прыжок с принятием позы согнувшись, обе ноги подняты в горизонтальное положение.</li> <li>2. Ноги параллельны полу или выше. Угол между туловищем и ногами не более 60 градусов. Руки и кисти вытянуты к пальцам ног.</li> <li>3. При приземлении стопы вместе.</li> </ol>	
9	Прыжок согнувшись, ноги врозь	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Вертикальный прыжок с принятием позы согнувшись. Обе ноги, широко разведенные на 90 градусов, в полете подняты в горизонтальное положение.</li> <li>2. Угол между туловищем и ногами не должен быть больше 60 градусов.</li> <li>3. Ноги должны быть параллельны полу или выше. Руки и кисти вытянуты к пальцам ног.</li> <li>4. При приземлении стопы вместе.</li> </ol>	
10	Прыжок в шпагат	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Вертикальный прыжок.</li> <li>2. В полете демонстрируется положение шпагат, ноги полностью разогнуты.</li> <li>3. При приземлении стопы вместе.</li> </ol>	
11	Прыжок в шпагат с поворотом на 180 градусов	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Вертикальный прыжок с поворотом на 180 градусов.</li> <li>2. В полете демонстрируется положение шпагат, ноги полностью разогнуты.</li> <li>3. При приземлении стопы вместе.</li> </ol>	
12	Прыжок в шпагат с приземлением в шпагат	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Вертикальный прыжок в шпагат.</li> <li>2. Наклон тела и приготовление к приземлению.</li> <li>3. Приземление в шпагат.</li> </ol>	

13	Прыжок в шпагат с поворотом на 180 градусов и приземлением в шпагат	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Вертикальный прыжок в шпагат с поворотом на 180 градусов.</li> <li>2. Наклон тела и приготовление к приземлению.</li> <li>3. Приземление в шпагат.</li> </ol>	
14	Перекидной прыжок	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжок толчком одной и махом вперед другой прямой ногой, одновременно поворачиваясь на 180 градусов.</li> <li>2. Перед разножкой маховая нога должна находиться минимум в 45 градусах над полом.</li> <li>3. В полете сменить положение ног, чтобы показать шпагат.</li> <li>4. Приземление на одну или две ноги.</li> </ol>	
15	Перекидной прыжок приземлением в шпагат	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Выполнение перекидного прыжка (1/2 поворота) толчком одной ногой.</li> <li>2. Подготовка к приземлению с сохранением вертикального положения тела.</li> <li>3. Приземление в шпагат.</li> </ol>	

Приложение 4  
к учебной программе факультативных занятий «Аэробика спортивная» для II–IX классов учреждений образования, реализующих образовательные программы общего среднего образования

**Таблица элементов сложности аэробики спортивной, выполняемых из положения стоя**

№	Название	Описание	Рисунок последовательного выполнения
1	Поворот на одной ноге на 360 градусов	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Встать на одну ногу.</li> <li>2. Выполнить полный поворот (360 градусов).</li> <li>3. Произвольное положение свободной ноги и рук.</li> <li>4. Окончание в положении стоя, ноги вместе.</li> </ol>	
2	Поворот на одной ноге на 720 градусов	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Встать на одну ногу.</li> <li>2. Выполнить двойной поворот (на 720 градусов).</li> <li>3. Произвольное положение свободной ноги и рук.</li> <li>4. Окончание в положении стоя, ноги вместе.</li> </ol>	
3	Поворот на 360 градусов, одна нога в горизонтальном положении	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Стоя на одной ноге, свободная нога должна быть прямой.</li> <li>2. Полный поворот (360 градусов) пятка свободной ноги вперед в горизонтальном положении на протяжении всего поворота.</li> <li>3. Произвольное положение рук.</li> <li>4. Окончание в положении стоя, ноги вместе.</li> </ol>	

4	Вертикальный шпагат	<p>1. Во время движения опора на одну ногу, другую поднять назад на 180 градусов до вертикального шпагата.</p> <p>2. Руки касаются пола рядом с опорной ногой.</p> <p>3. Голова, туловище и ноги выровнены по одной линии.</p> <p>4. Окончание в положении стоя, ноги вместе.</p>	
5	Безопорный вертикальный шпагат	<p>1. Во время движения опора на одну ногу, другую поднять назад на 180 градусов до вертикального шпагата.</p> <p>2. Руки не касаются пола, при этом положение рук произвольное.</p> <p>3. Голова, туловище и ноги по одной линии.</p> <p>4. Окончание в положении стоя, ноги вместе.</p>	
6	«Либела»	<p>1. Из положения стоя, сделать шаг вперед и поднять свободную ногу назад (вверх), чтобы начать вертикальное вращение на 360 градусов.</p> <p>2. Одновременно тело вращается в повороте на 360 градусов на опорной ноге.</p> <p>3. Рука (руки) касается пола рядом с опорной ногой. Поднятая нога опускается в исходное положение.</p> <p>4. Стойка ноги вместе.</p>	
7	«Безопорная Либела»	<p>1. Из положения стоя, сделать шаг вперед и поднять свободную ногу назад (вверх), чтобы начать вертикальное вращение на 360 градусов.</p> <p>2. Одновременно тело вращается и поворачивается на 360 градусов на опорной ноге.</p> <p>3. Рука (руки) не касаются пола, а поднятая нога опускается в исходное положение.</p> <p>4. Стойка ноги вместе.</p>	

Приложение 5

к учебной программе факультативных занятий «Аэробика спортивная» для II–IX классов учреждений образования, реализующих образовательные программы общего среднего образования

**Примерная структура занятий по аэробике спортивной**

Подготовительная часть

1. Упражнения по кругу (разновидности ходьбы и бега, танцевальные шаги и соединения).
2. Упражнения у опоры (общеразвивающие упражнения, хореографические упражнения – классический танец).
3. Упражнения на середине танцевального класса (упражнения в равновесии, повороты).
4. Прыжки (маленькие, амплитудные, прыжки с вращениями).

Основная часть

1. Специальная техническая подготовка (базовые шаги аэробики с координационными движениями рук).
2. Изучение и совершенствование техники элементов, соединений, частей и соревновательных комбинаций в целом.
3. Общая физическая подготовка (упражнения на развитие силы мышц рук, брюшного пресса, спины, ног, на развитие общей и специальной выносливости).
4. Музыкально-двигательная подготовка (задания на согласование движений с музыкой, музыкальные игры и творческая импровизация).

Заключительная часть

Подведение итогов, индивидуальные беседы, беседы с родителями.