

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №11»

Рассмотрено на заседании МО

Классных руководителей

Протокол № 1_

«29» августа 2022 г.

Руководитель МО

Аминова Е.А. _____

Согласовано

зам.директора по УВР

_____ *Сергеева А.М.*

«30» августа 2022 г.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности

Фитнес
для 10 класса

срок реализации программы: 1 год

Утверждаю

директор МБОУ "СОШ №11"

Демидова Т.А. _____

«31» сентября 2022 г.

Составитель:

Яворский В.А.

учитель физической культуры
без квалификационной категории
МБОУ «СОШ №11»;

Пояснительная записка

Программа составлена на основе требований к результатам освоения ООП ООО (ФГОС ООО) с учетом программ, включенных в ее структуру.

Программа по предмету "Физическая культура" на основе фитнеса для обучающихся 5-9 классов разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного стандарта общего образования второго поколения, которая соответствует федеральному компоненту государственного стандарта общего образования (Пр. №1089 Минобразования РФ от 5 марта 2004), отвечает положениям Закона "Об образовании" в части духовно-нравственного развития учащихся, основными положениями Концепции содержания образования школьников в области физической культуры (2001), Федерального закона «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007г. №329-ФЗ, в котором отмечается, что организация физического воспитания в образовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах основных образовательных программ в объеме, установленном государственными образовательными стандартами, а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ (гл.3 ст. 28. п.2.). Содержание программы основано на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации:

- требования к результатам освоения образовательной программы по «Физической культуре» основного общего образования (ФГОС);
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020г.;
- Поручение Президента Российской Федерации от 02.10.2007г. №ПР-1766 «О развитии физической культуры и спорта в образовательных учреждениях России»;
- Положение «Стратегия развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2020года» в отношении модернизации системы физического воспитания подростков, молодежи, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 07.08.2009года №1101-ф.
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2010г. №889
- Методические рекомендации при подготовке учебных программ по предмету «Физическая культура» приказ Министерства образования и науки России от 29 июля 2011г №1560;
- СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»

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

Направление внеурочной деятельности:

Программа рассчитана на 1 год обучения - 34 часа (из расчета 1 час в неделю).

При планировании учебного материала предусмотрена теоретическая подготовка занимающихся по разделу «Знания по физической культуре» 4 часа. Освоение учебных тем данного раздела осуществляется в процессе практического прохождения материала.

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

Целью учебной программы для занимающихся на основе элементов фитнес-аэробики является - формирование разносторонне физически развитой личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, оптимизации трудовой деятельности, умеющей использовать ценности физической культуры и в частности средств фитнес-аэробики для укрепления и сохранения собственного здоровья, организации активного отдыха. Учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом, целостном развитии физических и психических качеств, морально волевых качеств, социализации и адаптации школьников к современным требованиям и условиям жизни российского общества.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением поставленных образовательных

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

- на реализацию принципа вариативности, который заложен в планировании учебного материала в соответствии возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал или помещение приспособленное для занятий, тренажерный зал, инвентарь, оборудование, стадион, спортивно - игровые площадки), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- реализацию принципа достаточности сообразности, определяющего распределение содержания учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности у занимающихся;
- соблюдению дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые отражены в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного освоения, переноса учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе в самостоятельной и соревновательной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя физической культуры во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования обучающимися освоенных знаний, способов и физических упражнений фитнес - аэробики в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортивно - оздоровительной деятельности.

Предметная область: физическая культура.

Основными задачами реализации содержания обучения являются:

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

- воспитание положительных качеств личности, эстетическому и нравственному воспитанию, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности

Общая характеристика учебного курса.

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

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

Предлагаемая программа на основе включает в себя относительно самостоятельные, но тесно взаимосвязанные между собой разделы: «Знания о физической культуре и спорте», «Способы физкультурной деятельности», «Физическое совершенство».

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о познавательной активности человека и включает темы раскрывающие понятия о физической культуре и спорте, истории развития фитнес - аэробики в мире и в стране, как составляющей части физической культуры; основные направления развития физической культуры в современном обществе; о современных Олимпийских играх, и о формах организации активного отдыха и средствах физической культуры для укрепления и сохранения здоровья. Раскрываются понятия о физической и спортивной подготовки, об особенностях организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, соблюдении правил безопасности во время занятий физкультурно-спортивной и оздоровительной направленности.

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

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

Тема: «Физкультурно-оздоровительная деятельность» направлена на решение задач по сохранению и укреплению здоровья занимающихся, раскрывает способы организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями и в частности различными видами фитнеса. В данной теме также представлены средства физической культуры (статические и различные направления фитнес-аэробики: «классическая аэробика», «степ-аэробика», которые помогают коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию системы дыхания и кровообращения.

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

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

Тема: «Упражнения общеразвивающей направленности» предназначена для организации целенаправленной физической подготовки занимающихся и включает в себя физические упражнения на развитие основных физических качеств. Данная тема, носит относительно самостоятельный характер, поскольку её содержание входит в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование».

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

Базовым результатом занимающихся по данной программе является: освоение занимающихся основ физкультурно – оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, которые способствует не только развитию физической природы занимающихся, формированию психических и социальных качеств личности, но и формируют в первую очередь широкий спектр универсальных компетенций, востребованные каждым человеком. Данные компетенции необходимы для выполнения различных видов деятельности, выходящих за рамки физической деятельности.

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

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

Используемые учебные пособия при реализации программы курса «Фитнес» для обучающихся 10 класса:

1. Агаджанян Н. А. Биоритмы, спорт, здоровье / Н. А. Агаджанян,
2. Н. Н. Шабатура. М., 1989. 208 с.
3. Крючек Е. С. Аэробика : содержание и методика проведения оздоровительных занятий / Е. С. Крючек. М., 2001. 64 с.

4. Лисицкая Т. С. Аэробика: Теория и методика : в 2 т. / Т. С. Лисицкая, Л. В. Сиднева. М., 2002. Т. I. 221 с
5. Сапожникова, О. В. Фитнес : [учеб. пособие] / О. В. Сапожникова ; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал.федер. ун-т. – Екатеринбург : Изд-во Урал.ун-та, 2015. – 144 с. ISBN 978-5-7996-1516-1
6. Хоули Э. Т. Оздоровительный фитнес / Э. Т. Хоули, Б. Д. Френкс. Киев, 2000. 367 с.

Планируемые результаты изучения курса

В результате изучения курса занимающиеся должны достигнуты определённые результаты. ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые они должны приобрести в процессе освоения данного курса, а именно:

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

Регулятивные УУД:

- принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре;
- планировать действия в соответствии с поставленной задачей;
- обнаруживать проблему самостоятельно и планировать действия по её решению;
- проявление навыков планирования в необходимых ситуациях;
- определять самостоятельно критерии оценивания, давать самооценку;
- сверять свои действия с эталоном или образцом;
- самостоятельное планирование деятельности, как по развитию успеха, так и по преодолению ситуации не успешности.

Познавательные УУД:

- характеристика явлений, действий и поступков их объективная оценка, на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок и отбор способов их исправления;
- управление эмоциями при общении со сверстниками и учителем;
- осуществление анализа действия учителя и сверстников;
- оценка красоты телосложения и осанки;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда;
- оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий; бережное отношение с инвентарём;
- соблюдение Т.Б.;

- практика составления распорядка дня и практику самостоятельного выполнения комплексов общеразвивающих и специальных упражнений в домашних условиях.

Коммуникативные УУД:

- участвовать в диалоге, слушать и понимать других, высказывать свою точку зрения на события, поступки;
- оформлять свои мысли в устной и письменной речи с учетом своих учебных и жизненных речевых ситуаций;
- выполняя различные роли в группе, сотрудничать в совместном решении проблемы (задачи);
- отстаивать свою точку зрения, соблюдая правила речевого этикета; аргументировать свою точку зрения с помощью фактов и дополнительных сведений;
- критично относиться к своему мнению. Уметь взглянуть на ситуацию с иной позиции и договариваться с людьми иных позиций;
- понимать точку зрения другого;
- участвовать в работе группы, распределять роли, договариваться друг с другом. Предвидеть последствия коллективных решений;
- уметь управлять эмоциями при общении со сверстниками и педагогом, взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и помощи, дружбы и толерантности.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ изучения физической культуры отражают опыт учащихся в физкультурной деятельности, а именно:

- формирование знаний о роли физической культуры для укрепления здоровья (физического, социального и психического), о положительном влиянии физической культуры на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесформирующую и здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, спортивные игры и т. д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (быстроты, координации, гибкости, выносливости);
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения соревнований по видам фитнес-аэробики;
- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств фитнес-аэробики;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- подготовка собственных программ (комплексов) и показательных выступлений на базе изученных элементов классической аэробики, степ-аэробики, функционального тренинга;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- выполнение комплексов на 8-16-32 счета из различных видов фитнес-аэробики с предметами и без, с музыкальным сопровождением и без музыкального сопровождения;
- умение находить отличительные особенности в техническом выполнении упражнений разными обучающимися;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений разными способами, в различных условиях.

Тематическое планирование

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Дата
1.	Самостоятельное тестирование физических качеств.	1	
2.	Правила техники безопасности во время организации и проведения спортивной аэробики. Правила, выбор места, подбор одежды.	1	
3.	Фитнес -что это, его значение и применение.	1	
4.	Закаливание их цель и задачи, связь с укреплением здоровья человека. Гигиенические требования.	1	
5.	Оказание доврачебной помощи во время занятий физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм и причины их возникновения. Оказание первой доврачебной помощи.	1	
6.	Правила техники безопасности во время занятий фитнесом.	1	
7.	Совершенствование разученных упражнений и комплексов прикладной аэробики: элементы без и со сменой лидирующей ноги; сочетание маршевых и синкопированных элементов; сочетание маршевых и лифтовых элементов.	1	
8.	Разучивание техники выполнения новых элементов статики.	1	
9.	Разучивание техники выполнения новых элементов статики.	1	
10.	Разучивание техники выполнения новых сочетаний маршевых и синкопированных элементов спортивной аэробики.	1	
11.	Разучивание техники выполнения новых сочетаний спортивной аэробики.	1	
12.	Движения руками в различных плоскостях. Согласованные движения рук и ног в спортивной аэробики.	1	
13.	Упражнения и комплексы из изученных элементов без музыкального и с музыкальным сопровождением.	1	
14.	Составление комплексов и подбор музыки с учетом интенсивности и ритма для самостоятельных занятий спортивной аэробики.	1	
15.	Правила по технике безопасности во время занятий на степ – платформе с применением статических упражнений.	1	
16.	Совершенствование разученных упражнений и комплексов степ- аэробики.	1	
17.	Разучивание техники выполнения новых элементов без смены лидирующей ноги на степ- платформе.	1	
18.	Разучиваем технику выполнения новых элементов со сменой лидирующей ноги на степ- платформе.	1	
19.	Техника выполнения сочетания маршевых и синкопированных элементов степ - аэробики.	1	
20.	Техника выполнения сочетания маршевых и лифтовых элементов степ - аэробики.	1	
21.	Движения руками в различных плоскостях. Согласованные движения руками с выполнением сочетаний маршевых и синкопированных элементов, маршевых и лифтовых элементов степ-аэробики.	1	
22.	Подбор упражнений и составление комплексов из сочетаний маршевых и синкопированных элементов, маршевых и лифтовых элементов, с боди-баром без музыкального и с музыкальным сопровождением	1	
23.	Составление комплексов и подбор музыки с учетом интенсивности и ритма для самостоятельных занятий.	1	
24.	Правила техники безопасности во время занятий функциональным тренингом с использованием гантелей, медицинских боров, боди-баров, штанги, фитнес резинок.	1	
25.	Выполнять общеразвивающие упражнения для мышц верхних конечностей с использованием боди-бара.	1	
26.	Выполнять упражнения для туловища с использованием боди-баров.	1	
27.	Упражнения для развития быстроты, выносливости и координации. Кардио-тренировка.	1	

28.	Выполнять упражнения на мышцы нижних и верхних конечностей (односуставные и многосуставные), на группы мышц туловища (спины, груди, живота, ягодиц) с использованием сопротивления собственного веса, гантелей, мед.болов, в различных исходных положениях - стоя, сидя, лежа.	1	
29.	Комплексы и комбинации упражнений - приседания и жимы стоя, выпады и жимы стоя, наклоны и тяги в наклоне и стоя; выходы в упоры: упор-присев, упор - лёжа; перемещения из положения упор лёжа.	1	
30.	Комплексы упражнений с фитнес резинкой.	1	
31.	Силовая тренировка.	1	
32.	Массаж и самомассаж. Значение массажа.	1	
33.	Выполнение упражнений с использованием шведской стенки.	1	
34.	Кроссфит. Элементы кроссфита.	1	
	Итого:	34 часа	

Техническая подготовленность.

Уметь выполнять базовые шаги классической аэробики без музыкального и с музыкальным сопровождением.

Уметь выполнять базовые шаги степ-аэробики.

Критерии оценки технического выполнения:

- Сложность хореографии, отсутствие повторов;
- Технически правильное положение рук, ног и спот;
- Контроль осанки;
- Синхронность исполнения (в группах, парах, тройках)*
- Быстроту и четкость перемещений;
- Уровень интенсивности программы

При оценивании так же необходимо учитывать критерий артистизма:

- Оригинальность хореографии;
- Использование музыкального сопровождения, отражение его темпа и ритмических характеристик;
- Взаимодействие между членами группы (в паре, тройке и т.д.)*;
- Эмоциональность, внешний вид, который должен гармонизировать с характером движений;
- Наличие перестроений в процессе выполнения программы.

Классическая аэробика
Марш на месте и с перемещениями
Марш на месте, ноги врозь
Два шага (ноги врозь), два шага (ноги вместе) без перемещения
Два шага вперед (ноги врозь), два шага назад (ноги вместе)
Два шага назад (ноги врозь), два шага вперед (ноги вместе)
Одна нога выполняет шаг вперед-назад, другая – на месте
Два шага вперед (ноги вместе), два шага назад (ноги вместе)
Шаг в сторону, приставить вторую ногу
Два приставных шага в сторону
Шаг в сторону, подъем колена
Шаг в сторону, два подъема колена
Шаг в сторону, подъем прямой ноги вперед
Шаг в сторону, два подъема прямой ноги вперед
Шаг в сторону, подъем прямой ноги в сторону
Шаг в сторону, два подъема прямой ноги в сторону
Шаг в сторону, за хлест голени (согнув ногу, направить колено в пол, пятку к ягодице)
Шаг в сторону, два за хлеста голени (согнув ногу, направить колено в пол, пятку к ягодице)
Шаг в сторону, вторая нога выполняет касание на месте
Шаг в сторону, приставить вторую ногу (касание вперед носком или пяткой)
Шаг в сторону, с крестный шаг назад, шаг в сторону, приставить.
Шаг вперед, подъем колена (подъем прямой ноги вперед, в сторону, за хлест голени), два шага назад
Шаг вперед, 3 подъема колена (подъем прямой ноги вперед, в сторону, за хлест голени), два шага назад
Три быстрых шага на месте на «раз и два»
Три быстрых шага на «раз и два» с интенсивным перемещением
Степ-аэробика
Два шага на платформу, два шага на пол
Два шага на платформу
Два шага на пол

Два шага на платформу (ноги врозь), два шага на пол (ноги вместе)
Одна нога выполняет шаг вперед на платформу - назад на пол, другая шагает на полу на месте
Шаг на платформу, шаг на пол
Шаг на платформу, два шага на пол, шаг на платформу с другой ноги, два шага на пол
Выполняется из бокового подхода к платформе; два шага на платформу, два шага на пол с переходом через платформу
Выполняется из положения платформа между ног; два шага на платформу, два шага на пол в исходное положение
Выполняется из положения "На платформе"; два шага на пол по разные стороны от платформы, два шага на платформу в исходное положение
Два шага на платформу, два касания поочередно носком пола, два шага на пол
Шаг на платформу, приставить вторую ногу (касание ступни), два шага на пол
Шаг на платформу, подъем колена, два шага на пол
Шаг на платформу, подъем прямой ноги вперед, два шага на пол
Шаг на платформу, за хлест голени (согнув ногу, направить колено в пол, пятку к ягодице), два шага на пол
Шаг на платформу, подъем прямой ноги в сторону, два шага на пол
Шаг на платформу, подъем прямой ноги назад, два шага на пол
Шаг на платформу, 3 подъема колена, два шага на пол
Шаг на платформу, подъем колена, шаг на пол в сторону, подъем колена, шаг на платформу, подъем колена, два шага на пол
Шаг на платформу, два подъема колена, два шага на пол
Шаг на платформу, 4,5,6,7 подъемов колена, два шага на пол
Шаг на платформу, за хлест голени, шаг на платформу, за хлест голени, шаг на платформу, за хлест голени, два шага на пол
Шаг на платформу, два шага на пол
Шаг на платформу, шаг на пол
Шаг на платформу, шаг на пол, шаг на платформу, два шага на пол
Три шага на платформу (вперед-назад-вперед), два шага на пол
Шаг на платформу, шаг в сторону на пол, шаг на платформу, два шага на пол в исходное положение
Шаг на платформу, шаг на пол, шаг на платформу, шаг на пол, шаг на платформу, два шага на пол
Шаг на платформу, шаг в сторону на пол, шаг на пол назад, шаг на платформу, два шага на пол в исходное положение
Три быстрых шага платформа-пол-платформа (на раз и два), два шага на пол в исходное положение
Три быстрых шага (на раз и два) с интенсивным перемещением через ступню и два шага на полу. Касание платформы, шаг на пол