

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования и науки Удмуртской Республики**

**Управление образования Администрации города Ижевска**

**МБОУ СОШ № 81**

**РАССМОТРЕНО**

на заседании ШМО

*Михайлова А.И.*

Протокол № 3  
от «30» 08.2024 г.

**ПРИНЯТО**

на заседании Педсовета

Протокол №10  
от «30» 08.2024 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор МБОУ СОШ

№81



Шадрина И.В.

Приказ №212  
от «30» 08.2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

курса внеурочной деятельности

**«Аэробика»**

для обучающихся 10 а класса (девушки)

**Город Ижевск 2024 год**

## **Пояснительная записка.**

Программа по предмету "Физическая культура" на основе фитнес-аэробики для обучающихся 10 класса разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного стандарта общего образования. Общий объем учебного времени 34 часа, 1 часа в неделю. Домашние задания по учебнику не задаются. Программой предусмотрено выполнение 5 контрольных нормативов в год, тестовых работ-2.

### **Планируемые результаты учебного предмета**

#### **Личностные**

##### **Обучающийся 10 класса научится:**

готовность и способность обучающихся к отстаиванию личного достоинства, собственного мнения, готовность и способность вырабатывать собственную позицию по отношению к общественно-политическим событиям прошлого и настоящего на основе осознания, и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны;

готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самовоспитанию в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, бережное, ответственное и компетентное отношение к собственному физическому и психологическому здоровью;

неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.

##### **Обучающийся 10 класса получит возможность для формирования:**

*-нравственного сознания и поведения на основе усвоения общечеловеческих ценностей, толерантного сознания и поведения в поликультурном мире, готовности и способности вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;*

*-принятия гуманистических ценностей, осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению;*

*-способности к сопереживанию и формирование позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью других людей, умение оказывать первую помощь;*

*-Формирования выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра, нравственного сознания и поведения на*

*основе усвоения общечеловеческих ценностей и нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия);*

*-развития компетенций сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности*

## **Метапредметные**

### **Регулятивные УУД**

#### **Обучающийся 10 класса научится**

-самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;

-оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;

-ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

-оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;

#### **Обучающийся 10 класса получит возможность для формирования:**

*- самостоятельно выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;*

*- умения организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;*

*-умения сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.*

**Познавательные УУД**  
**Обучающийся 10 класса научится**

-искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;

-критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;

-использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках;

-находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития;

**Обучающийся 10 класса получит возможность для формирования:**

*-выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;*

*-выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;*

*-менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.*

**Коммуникативные УУД**

**Обучающийся 10 класса научится**

- осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;

- при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);

## **Обучающийся 10 класса получит возможность для формирования:**

- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;
- развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;
- распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

## **Предметные УУД**

### **Обучающийся 10 класса научиться**

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- практически использовать приемы защиты и самообороны;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;

-проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;

### **Обучающийся 10 класса получит возможность для формирования:**

*-самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;*

*-выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;*

*-проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;*

*-выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;*

*-выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);*

*-осуществлять судейство в избранном виде спорта;*

*-составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.*

### **Содержание учебного предмета.**

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

Фитнес-аэробика – один из самых молодых видов спорта. Это командный вид спорта, собравший 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 мужчин. Бурный рост числа сторонников фитнес - аэробики 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 фитнес - аэробикой не только девочек, но и в равной степени мальчиков. Доступность и увлекательность, высокая эмоциональность, многообразие двигательных действий и функциональные нагрузки позволяют использовать данный вид спортивной деятельности, как одно из средств физического и психического развития школьников. Кроме того, в сочетании с другими видами физических упражнений фитнес – аэробика и её элементы могут эффективно использоваться в различных формах физической культуры, особенно с рекреативной и кондиционной направленностью.

Предлагаемая программа по физической культуре на основе фитнес – аэробики включает 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 обучающихся, раскрывает способы организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями и в частности различными видами фитнес – аэробики. В данной теме также представлены средства физической культуры (легкая атлетика, гимнастика с элементами акробатики, спортивные игры) и различные направления фитнес-аэробики: *«классическая аэробика»*, *«степ-аэробика»*, которые помогают 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 так же 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 учащихся 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 обучающихся 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 учащимся с учетом состояния здоровья, половой принадлежности, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Базовым результатом образования обучающихся по данной программе в основной школе является: освоение учащимися основ физкультурно – оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, которые 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 физкультурной 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.

### Календарно-тематическое планирование 10 класс (34 часа)

№ Урока	Название темы	Кол-во часов
1	<b>Вводное занятие.</b> Инструктаж по технике безопасности. Разучивание поклона.	1
2-6	<b>Разминка.</b> Разминка на месте. Разминка по кругу.	5
7-8	<b>Базовые шаги.</b> March, Mambo	2
9-10	<b>Базовые шаги.</b> V-step, Cross.	2
11-12	<b>Базовые шаги.</b> Double Step-touch , Step-tap.	2
13-23	<b>Партерная гимнастика.</b> Упражнения на развитие гибкости спины и осанки. Упражнения на развитие выворотности тазобедренного сустава. Упражнения на развитие танцевального шага. Напряжение и расслабление мышц.	10
	Танцевальные комбинации.	3
24-26	Танцевальные комбинации.	3
27-30	Танцевальные комбинации.	3
31-33	Танцевальные комбинации.	3
34	<b>Урок смотр знаний.</b>	
	<b>ИТОГО</b>	<b>34</b>

#### Контрольно-измерительные материалы

**3 урок.** Основные движения по линии танца. Разминка.

**4 урок.** Упражнения на координацию. Проверка знаний точек зала (1,2,3,4,5,6,7,8).

**9 урок.** Основы аэробики. Проверка знаний позиций рук и ног.

**15 урок.** Проверка основных движений.

**22 урок.** Проверка навыков четкого и выразительного исполнения прыжка.

**25 урок.** Проверка навыков четкого и выразительного исполнения отдельных элементов танца.

28 урок. Проверка умений работы с реквизитом.

30 урок. Оценка раскрепощенности и умения выражать эмоции через танец.

33 урок. Показательный урок. Проверка всех знаний, умений навыков.

### **График проведения контрольно-измерительных работ.**

Период обучения	Количество часов	Диагностический материал
1 четверть	2	Тест № 1. Тест № 2.
2 четверть	3	Тест №3, тест №4, тест № 5
3 четверть	5	Тест №6, тест №7
4 четверть	3	Тест № 8, итоговое занятие
<b>Итого</b>	<b>13</b>	<b>Тест-8</b> <b>Итоговое занятие-1</b> <b>Итоговая комплексная работа -1</b>

#### **Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки:**

*Мелкими ошибками* считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность выполнения движения, нарушение ритма, неправильное исходное положение,.

*Значительные ошибки* – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на восприятие выполнения. К значительным ошибкам относятся:

- неправильное положение рук, ног, головы;
- выполнение движений не под музыку;
- несинхронность выполнения упражнения.

*Грубые ошибки* – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

#### **Предполагаемый результат по данному курсу:**

должны знать:

- направления оздоровительной аэробики;
- влияние занятий аэробикой на организм человека;
- возможности аэробики в области сохранения и укрепления здоровья;
- средства восстановления в оздоровительной тренировке;
- особенности питания при занятиях фитнес-аэробикой;
- методику использования музыкального сопровождения на занятиях аэробикой;
- особенности выполнения танцевальных движений и силовых упражнений;
- назначение и функции различных программ по фитнес-аэробике.

должны уметь:

- выполнять базовые шаги и их модификации;

- слышать музыку и выполнять движения в такт музыки;
- выполнять танцевальные движения различных направлений;
- выполнять, технично, упражнения силового характера с оборудованием и без него;
- использовать вербальные и невербальные средства взаимодействия;
- выполнять комбинации свободно и непринужденно, самостоятельно;
- составлять программы для самостоятельных занятий в домашних условиях;
- сосредотачиваться и расслабляться.

## Используемая литература

1. Гудселл Энн «Фитнес, шаг за шагом». Мир книги. М.-2001г.
2. Крючек «Аэробика: содержание и методика оздоровительных занятий». Олимпия PREEE, М. 2001г.
3. Лисицкая Т.С. Курс лекций «Методика организации и проведения занятий фитнесом в школе» - М.: Педагогический университет «Первое сентября», 2009.
4. Остин Дениз «Пилатес для Вас» Попурри. Минск 2004г.
5. Ростова В.А., Ступпкина М.О. «Оздоровительная аэробика» СПб «Высшая административная школа», 2003г.
6. Струджес Стивен «Практическая йога». Мир книги. М,-2003.
7. Эйствин Г., Приза О. «Фигура мирового стандарта». М-2000г
8. Люйк, Л.В., Айзятуллова, Г.Р., Солодянников, О.В. Методы конструирования комбинаций на уроке по оздоровительным видам аэробики. [Текст] Учебно-методическое пособие./Л.В. Люйк, , Г.Р. Айзятуллова, О.В. Солодяннико. – СПб: НГУФК,СиЗ им П.Ф.Лесгафта, 2009.
9. Лях, В.И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. 5-е издание. [Текст] – М.: «Просвящение», 2008.
10. Слуцкер, О.С, Полухина, Т.Г, Козырев, В.С. Программа для учащихся 8 – 11 классов по физической культуре на основе фитнес – аэробики./ Федерация фитнес – аэробики России. Москва 2011г.
11. Титова, Т.М. Аэробика: планирование уроков// Спорт в школе. – 2007.-№
12. Соколова, Э. Черлидинг. [Текст ]Методическое пособие для тренеров по черлидингу./Э. Соколова – Москва. 2008г.

# МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

## МБОУ СОШ № 81

РАССМОТРЕНО

на заседании ШМО

А.Н.Минахметова

протокол №3 от 28.08.2024 г.

ПРИНЯТО

на заседании педсовета

протокол №10 от  
28.08.2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ СОШ №81

И.В.Шадрина

приказ №236 от 28.08.2024

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**учебного предмета «Физическая культура (девочки)»**

для обучающихся 10 классов

Ижевск 2024