МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Алтайского края МКУ "Управления образования Администрации города Бийска"

МБОУ "Гимназия № 11"

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
кафедра физической культуры заведующий	заместитель директора по УВР	Директор МБОУ "Гимназии№11"
_____	_____	_____
Кравченко Е.Н.	Игнатова М.Л.	Г.А. Симахина
Протокол №1 от «28» август 2023 г.	Протокол №1 от «от "29"» августа 2023 г.	Приказ№98 от «от "30"» августа 2023 г.

Галина Александровна Симахина
директор МБОУ "Гимназия №11" 30.08.2023

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
спортивной секции «Аэробика»
5 класс
2023-2024 учебный год

Разработчик:
Кравченко Елена Николаевна,
учитель физической культуры

Бийск
2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Аэробика » для 5 класса разработана с учётом требований следующих нормативных документов:
- Приказ Минпросвещения России от 31.05.2021 г. №287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (с последними изменениями от 17.02.2023)
- ООП ООО МБОУ «Гимназия № 11»;
- Положение о внеурочной деятельности МБОУ «Гимназия № 11»;

Рабочая программа рассчитана на 34 часа, реализуется в течение учебного года.

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
модуль «Фитнес-аэробика»

Общей целью школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В рабочей программе для 5 класса данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета, придания ей личностно значимого смысла, содержание рабочей программы представляется системой модулей.

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

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

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

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

Цель модуля – формирование у обучающихся устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья и самоопределения с использованием средств фитнес-аэробики.

ЗАДАЧИ

- всестороннее гармоничное развитие детей и подростков, увеличение объёма их двигательной активности;
- освоение знаний о физической культуре и спорте в целом, истории развития фитнес-аэробики в частности;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами различных видов фитнес-аэробики;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества средствами фитнес-аэробики;
- укрепление и сохранение здоровья, совершенствование телосложения и воспитание гармонично развитой личности, нацеленной на многолетнее сохранение высокого уровня общей работоспособности;
- популяризация вида спорта «Фитнес-аэробика» среди детей и молодежи и вовлечение большого количества обучающихся в занятия фитнес-аэробикой;
- способствовать развитию у обучающихся творческих способностей.
- развитие положительной мотивации и устойчивого учебно- познавательного интереса к предмету «Физическая культура», удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом;
- выявление, развитие и поддержка одарённых детей в области спорта.

Преимущество Модуля состоит в том, что используемые в процессе обучения технологии решают комплекс основных задач физического воспитания на ступени начального, основного общего и среднего (полного) образования:
- создают оптимальные условия развития личности, обеспечивают гибкость и вариативность содержания образовательной деятельности в соответствии с индивидуальными особенностями и потребностям обучающихся;
являются эффективным средством укрепления здоровья обучающихся и подростков в общеобразовательной организации;
- формируют навыки собственной безопасности и культуры поведения при занятиях физической культурой и спортом;
- расширяют принцип возможности интеграции уроков физической культуры с формами дополнительного физкультурного образования на фитнес-аэробики.

ФОРМЫ, МЕТОДЫ И ТЕХНОЛОГИИ

При реализации рабочей программы используются следующие педагогические технологии обучения

- Технология дифференцированного физкультурного образования,
- Игровые технологии,
- Коллективный способ обучения

Используемые методы обучения:

- практический метод
- соревновательный метод

Дети учатся, аргументировано излагать свои мысли, идеи, анализировать свою деятельность, предъявляя результаты рефлексии, анализа групповой, индивидуальной и самостоятельной работы

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов	ЭОР
1	Знания о фитнес-аэробике	4 ч	https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71769354/
2	Способы самостоятельной деятельности	6ч	https://infourok.ru/programma-fitnes-aerobika-3446847.html
3	Классическая аэробика	6ч	https://infourok.ru/klassifikaciya-terminologiya-i-tehnika-vypolneniya-dvizhenij-step-aerobiki-6105396.html
4	Степ-аэробика	6ч	https://infourok.ru/klassifikaciya-terminologiya-i-tehnika-vypolneniya-dvizhenij-step-aerobiki-6105396.html
5	Хип-хоп	4ч	https://danceclubajax.ru/hip-hopelements
6	Упражнения для мышц рук, ног, пресса	8ч	https://www.jv.ru/news/33580-trenirovka-po-gruppam-myshc-nogi-press-ruki
	итого	34	

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п\п	Раздел/Тема урока	Количество часов	Дата по плану	Дата по факту	**Вид деятельности**	**Форма занятий**
Знания о фитнес-аэробике 4 ч						
1	История возникновения и развития аэробики.	1	04.09	25.09	Иметь представление о фитнес-аэробика, как массовый вид спорта, его роль, как важного фактора укрепления здоровья и формирования собственного стиля здорового образа жизни.	Беседа
2	Требования безопасности при организации занятий фитнес-аэробикой.	1	11.09	25.09	Иметь предсавление о требованиях безопасности при организации занятий фитнес-аэробикой (в спортивном и хореографическом залах) в том числе самостоятельных. Гигиена и самоконтроль при занятиях фитнес-аэробикой	Беседа
3	Ознакомление с планом занятий. Основные понятия фитнеса, виды аэробики.	1	18.09	02.10	Иметь представление о движении рук в фитнес-аэробике. Подача вербальных и визуальных команд. Построение занятия (разминка, аэробная часть, силовая часть, заминка).	Беседа
4	Классическая аэробика. Базовые	1	25.09	02.10	Иметь представление о	Практическое

	шаги. Фоновые и скрестные шаги.				базовых шагах классической аэробики	занятие
Способы самостоятельной деятельности 6ч						
5	Подготовка места занятий, выбор одежды и обуви для занятий фитнес-аэробикой.	1	02.10	09.10	Иметь представление о месте занятий, выборе одежды и обуви для занятий фитнес-аэробикой.	Беседа
6	Подбор упражнений фитнес-аэробики.	1	09.10		Уметь выполнять подбор упражнений фитнес-аэробики.	Практическое занятие
7	Составление планов и самостоятельное проведение занятий фитнес-аэробикой.	1	16.10		Уметь представление о построение урока (разминка, аэробная часть, силовая часть, заминка).	Практическое занятие
8	Тестирование уровня физической подготовленности в фитнес-аэробики.	1	23.10		Иметь представление о тестирование уровня физической подготовленности в фитнес-аэробики.	Практическое занятие
9	Движения рук в фитнес-аэробике. Подача вербальных и визуальных команд.	1	8.11		Уметь представление о подборе упражнений фитнес-аэробики, определение последовательности их выполнения, дозировка в соответствии с возрастными особенностями и физической подготовленностью обучающихся.	Практическое занятие
10	Построение урока (разминка, аэробная часть, силовая часть, заминка).	1	15.11		Уметь представление о построение урока (разминка, аэробная часть, силовая часть, заминка).	Практическое занятие
	Классическая аэробика 6ч					
11	Структурные элементы высокой интенсивности (High impact), выполнение	1	22.11		Иметь представление о Структурных элементах высокой	Практическое занятие

	элементов без смены и со сменой лидирующей ноги, движения руками.				интенсивности	
12	Комплексы и комбинации из базовых шагов и элементов различной сложности.	1	29.11		Иметь представление о комплексах и комбинации классической аэробики на развитие выносливости, гибкости, координации движений, силы.	Практическое занятие
13	Сочетание маршевых и лифтовых элементов.	1	6.12		Иметь представление о сочетания маршевых и синкопированных элементов.	Практическое занятие
14	Сочетания маршевых и синкопированных элементов.	1	13.12		Иметь представление о сочетания маршевых и синкопированных элементов.	Практическое занятие
15	Комплексы и комбинации классической аэробики на развитие выносливости, гибкости, координации движений, силы.	1	20.12		Иметь представление о комплексах и комбинации классической аэробики на развитие выносливости, гибкости, координации движений, силы.	Практическое занятие
16	Подбор элементов, движений и связок классической аэробики.	1	27.12		Уметь выполнять подбор элементов, движений и связок классической аэробики.	Практическое занятие
Степ-аэробика 6ч						
17	Базовые элементы без смены лидирующей ноги, со сменой лидирующей ноги	1	10.01		иметь представление о базовых элементах без смены лидирующей ноги, со сменой лидирующей ноги	Практическое занятие
18	Базовые элементы без смены лидирующей ноги, со сменой лидирующей ноги	1	17.01		иметь представление о базовых элементах без смены лидирующей ноги, со сменой лидирующей ноги	Практическое занятие
19	Комплексы и комбинации из базовых шагов и элементов различной сложности степ-	1	24.01		Уметь выполнять ломплексы и	Практическое занятие

	аэробики.				комбинации из базовых шагов и элементов различной сложности степ-аэробики.	
20	Комплексы и комбинации из базовых шагов и элементов различной сложности степ-аэробики.	1	31.01		Уметь выполнять ломплексы и комбинации из базовых шагов и элементов различной сложности степ-аэробики	Практическое занятие
21	Сочетание маршевых и синкопированных элементов; маршевых и лифтовых элементов; движения руками.	1	7.02		Уметь выполнять ломплексы и комбинации из базовых шагов и элементов различной сложности степ-аэробики	Практическое занятие
22	Сочетание маршевых и синкопированных элементов; маршевых и лифтовых элементов; движения руками.	1	14.02		Уметь выполнять ломплексы и комбинации из базовых шагов и элементов различной сложности степ-аэробики	Практическое занятие
Хип-хоп 4ч						
23	Базовые элементы танцевальных движений, базовые движения oldschool и middleschool.	1	21.02		Знать историю возникновения и развития хип-хоп аэробики в Америке, Европе и России. Особенностей данного танцевального стиля.	Практическое занятие
24	Элементы хип-хоп танца на середине и в партере в разнообразных вариациях.	1	28.02		Иметь представление об Элементах хип-хоп танца на середине и в партере в разнообразных вариациях.	Практическое занятие
25	Выразительность танцевальных движений.	1	6.03		Иметь представление о комбинации танцевальных	Практическое занятие

					движений хип-хопа	
26	Комбинации танцевальных движений хип-хопа.	1	13.03		Иметь представление о комбинации танцевальных движений хип-хопа	Практическое занятие
Упражнения для мышц рук, ног, пресса 8ч						
27	Упражнения на развитие гибкости (стретчинг).	1	20.03		Иметь представление об упражнениях на развитие гибкости (стретчинг).	Практическое занятие
28	Силовые упражнения для мышц рук, ног, пресса.	1	3.04		Силовые упражнения для мышц рук, ног, пресса.	Практическое занятие
29	Аэробика силовой направленности.	1	10.04		Иметь представление об аэробике силовой направленности. Скипинг.	Практическое занятие
30	Скипинг. Упражнения со скакалкой	1	17.04		Уметь выполнять упражнения со скакалкой.	Практическое занятие
31	Освоение техники базовых шагов фитбол-аэробики.	1	24.05		Иметь представление об основах техники базовых шагов фитбол-аэробики	Практическое занятие
32	Комплекс фитбол-гимнастики.	1	8.05		Уметь выполнять основные техники базовых шагов фитбол-аэробики	Практическое занятие
33	Комплекс фитбол- гимнастики закрепление.	1	15.05		Уметь выполнять основные техники базовых шагов фитбол-аэробики	Практическое занятие
34	Шейпинг с гантелями.	1	22.05		Уметь выполнять комплекс упражнений шейпинг с гантелями	Практическое занятие

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Знания о фитнес-аэробике

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

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

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

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

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

Правила постановки позиции ног, корпуса.

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

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

Составление планов и самостоятельное проведение занятий фитнес-аэробикой.

Тестирование уровня физической подготовленности в фитнес-аэробики.

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

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

Классическая аэробика

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

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

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

Подбор элементов, движений и связок классической аэробики.

Степ-аэробика

Базовые элементы со сменой лидирующей ноги (билатеральные)

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

Комплексы и комбинации базовых шагов и элементов различной сложности степ-аэробики под музыкальное сопровождение и без него с учетом интенсивности и ритма.

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

Хип-хоп аэробика

Базовые элементы танцевальных движений, базовые движения oldschool и middleschool.

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

Комбинации танцевальных движений хип-хопа.

Упражнения для мышц рук, ног, пресса

Упражнения на развитие гибкости (стретчинг). Силовые упражнения для мышц рук, ног, пресса. Аэробика силовой направленности. Скипинг. Упражнения со скакалкой Освоение техники базовых шагов фитбол-аэробики.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ МОДУЛЯ

«ФИТНЕС-АЭРОБИКА»

Модуль «Фитнес-аэробика» направлен на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Планируемые личностные результаты *на уровне не среднего общего образования:*

воспитание патриотизма, уважения к Отечеству через знание истории и современного состояния развития фитнес-аэробики, включая региональный, всероссийский и международный уровни;

владение знаниями по основам организации и проведения занятий по фитнес-аэробики, с учетом индивидуальных особенностями физического развития и физической подготовленности;

понимание роли физической культуры и спорта в формировании собственного здорового образа жизни, как важнейшего фактора дальнейшей успешной социализации;

владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время занятий фитнес-аэробикой, а также в учебной и игровой деятельности.

владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности фитнес-аэробики;

умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре;

проявление уважительного отношения к сверстникам, культуры общения и взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности на принципах доброжелательности и взаимопомощи;

формирование готовности обучающихся к саморазвитию и самообразованию, мотивации и осознанному выбору индивидуальной траектории образования средствами фитнес-аэробикой профессиональных предпочтений в области физической культуры и спорта;

формирование навыка сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в учебной, игровой, досуговой и соревновательной деятельности, судейской практике; способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности средствами фитнес- аэробикой;

осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов средствами фитнес-аэробикой как условие успешной профессиональной, спортивной и общественной деятельности;

понимание установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Планируемые *метапредметные результаты* на уровне начального общего, основного общего и среднего общего образования:

умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить для себя новые задачи, акцентировать мотивы и развивать интересы своей познавательной деятельности в области фитнес-аэробики;

умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия, собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения, определять наиболее эффективные способы достижения результата;

самостоятельно оценивать уровень сложности заданий (упражнений) во время занятий различными видами фитнес-аэробики в соответствии с физическими возможностями своего организма и состоянием здоровья на настоящий момент;

умение вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

организация самостоятельной деятельности с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий по фитнес-аэробике;

способность выделять и обосновывать эстетические признаки в физических упражнениях, двигательных действиях; оценивать красоту телосложения и осанки.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1. *Лисицкая Т.С.*Базовые виды аэробики (классическая аэробика, степ-аэробика, силовые виды групповых упражнений, фитнес-гимнастика): Программа курса по выбору для специальности 032101.65: Рекомендовано Умо по образованию в обл. физ. культуры и спорта; утв. эксперт. учеб.-метод. советом РГУФКСиТ / Сост. Лисицкая Т.С. [и др.]; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. – М., 2009. – 12 с.: табл. – Библиогр.: с. 12 (6 назв.). – 12.24.
2. *Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В*. Аэробика: В 2-х тт. Т. II. Частные методики. – М.: Федерация аэробики России, 2002. – 216 с.
3. *Менхин Ю.В.* Оздоровительная гимнастика: теория и методика / Ю.В. Менхин, А.В. Менхин. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2002. – 384 с.
4. *Сайкина, Е.Г.* Фитнес в системе дошкольного и школьного физкультурного образования [Текст]: автореферат дис. ... доктора педагогических наук / Е.Г. Сайкина. - Санкт-Петербург , 2009 - 46 с.

Смолевский, В.М. Ритмическая гимнастика в школе: доступно

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

• перекладина пристеночная, маты, стенка гимнастическая, скамейки гимнастические, гимнастические палки, коврики гимнастические, секундомер, набивные мячи массой до 1 кг, скакалки, гантели;
• Аптечка.