

| | |
|---|---|
| <p>МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ПЕТРОЗАВОДСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА «ЛИЦЕЙ № 1» (МОУ «Лицей №1») _____ 2021 г.</p> <p>Принята на научно-методическом совете протокол № от _____ года</p> | <p>УТВЕРЖДАЮ</p> <p>Директор МОУ «Лицей №1» _____ Гуденко А.В. _____ 2021 г.</p> |
|---|---|

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
ПЕТРОЗАВОДСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА
МОУ «ЛИЦЕЙ №1»



**ПРОГРАММА КУРСА
«СОВРЕМЕННЫЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ СИСТЕМЫ» /ФГОС/
10-11 класс**

СОСТАВИТЕЛЬ:
АЛЕКСАНДРОВА А. С., учитель высшей квалификационной категории

ПРОШЛА ЭКСПЕРТИЗУ НА ЗАСЕДАНИИ КАФЕДРЫ

_____. _____ 2021 г.

_____/_____

руководитель кафедры физической культуры

г. Петрозаводск

Пояснительная записка

к рабочей программе по аэробике для учащихся 10-11 классов

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования в образовательных организациях включает в себя проведение обязательных занятий физической культурой и спортом в пределах основных образовательных программ, а также дополнительных (факультативных) занятий физической культурой и спортом в пределах дополнительных общеобразовательных программ.

В настоящее время занятия аэробикой популярны в молодежной и детской среде. Они привлекают эмоциональностью и созвучием современным танцам, аэробика позволяет исключить монотонности исполнения движений, способствует развитию физических, эстетических качеств, укреплению здоровья. Благодаря ей занимающиеся скорее избавляются от неуклюжести, угловатости излишней застенчивости, исправляют осанку, укрепляют мышцы, успешно овладевают другими видами физических упражнений. Элементы аэробики используются во время школьных и городских физкультурных мероприятий, а также для самостоятельных занятий дома.

Включение занятий по аэробике 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. 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 аэробика и её элементы могут эффективно использоваться в различных формах физической культуры, особенно с рекреативной и кондиционной направленностью.

Рабочая программа имеет физкультурно-спортивную направленность, ориентированную на создание целостной системы культурно-педагогических условий, средств и методов для формирования стойкого интереса к занятиям по аэробике, мотивации к здоровому образу жизни, развитию способности ориентироваться в пространстве, развитию координации и ловкости движений, чувства ритма, гибкости и пластичности, внимания, выносливости, умению сосредоточиться. Программа является интегрированной, предполагает знакомство с различными видами фитнеса. Программа

носит сбалансированный характер и направлена на развитие эмоциональной сферы, общения и лидерских качеств учащихся.

Программа предполагает освоение материала на базовом уровне и обеспечивает удовлетворение потребностей личности в творческом, интеллектуальном, нравственном совершенствовании, мотивации к познанию, творчеству, труду, на организацию свободного времени. Базовый уровень программы включает обновление содержания современного физического образования и поиска новых форм и видов преподавания, формируя у учащихся навыки здорового образа жизни, оздоровительных процедур, направленные на поддержание общего тонуса организма через специально организованную деятельность, направленную на двигательную активность учащихся, а также становление нравственно-волевых качеств личности, настойчивости в достижении результата, выдержки, успешной социализации в дальнейшей жизни.

Особенности программы:

- содержание ее доступно для подростков;
- реализация программы способствует созданию зоны комфорта и повышению эмоционального фона;
- программа дает возможность работы с подростками, имеющими разный уровень физической подготовленности;
- проведение занятий по данной программе позволяет подбирать нагрузку и чередовать ее в оздоровительных целях;
- содержит блок теоретических знаний в области аэробики;
- программа предполагает приобретение школьниками опыта индивидуальной и коллективной работы;
- занятия проводятся под музыку, которая используется как фон для снятия монотонности от однотипных многократно повторяемых движений. Музыкальное сопровождение увеличивает эмоциональность занятия, положительные эмоции вызывают стремление выполнять движение энергичнее, что усиливает их воздействие на организм.

Рабочая программа по аэробике составлена учителем физической культуры МОУ «Лицей № 1» республики Карелия г. Петрозаводска Александровой А. С.

Для прохождения программы по аэробике в учебном процессе можно использовать учебники: Донцов А. Конструктор тела. Силовые и фитнес-тренировки, Зайцева И. А. Фитнес: 19 программ для коррекции фигуры, Клемансо Ж.-П. Анатомия фитнеса, Григорьев В. И. Фитнес-культура студентов: теория и практика.

Цель учебной программы - 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 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.

Задачи программы:

- обучение основным «базовым» шагам и прыжкам;
- разучивание комбинаций из освоенных элементов аэробики;
- обучение приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- овладение навыками регулирования эмоционального и физического состояния
- выработка организаторских навыков и умения действовать в коллективе;
- воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям избранным видом спорта в свободное время;
- формирование потребности к ведению здорового образа жизни.
- развитие двигательных качеств: силы, выносливости, быстроты, гибкости, координационных способностей;
- повышение работоспособности и двигательной активности;
- воспитание правильной осанки;
- развитие музыкальности, чувства ритма;
- нормализации массы тела;
- улучшение психического состояния, снятие стрессов;
- повышение интереса к занятиям физической культурой, развитие потребности в систематических занятиях спортом.

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

- реализацию принципа вариативности, который заложен в планировании учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса, региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения;

- 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 учащихся;
- 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 аэробики в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортивно-оздоровительной деятельности.

Общая характеристика курса

Предлагаемая программа по физической культуре на основе 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 историю развития аэробики в мире и в стране как составляющей части физической культуры; формах организации активного отдыха и средствах физической культуры для укрепления и сохранения здоровья. Раскрываются понятия о физической и спортивной подготовке, об особенностях организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, соблюдении правил безопасности во время занятий физкультурно-спортивной и оздоровительной направленности, а также основы здорового образа жизни, организации правильного питания и личной гигиены.

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» является наиболее объемным учебным материалом, ориентированным на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку, сохранение и укрепление здоровья обучающихся. В данной теме также представлены средства физической культуры и различные направления аэробики: «классическая аэробика», «степ-аэробика», «функциональный тренинг», 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 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 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.

Количество часов

Прежде всего, курс ориентирован на создание у школьников представления о современных оздоровительных системах. Направление курса – развивающее. Программа ориентирована на перспективу развития профильного обучения в старшем звене школы. В процессе изучения данного курса учащиеся имеют возможность расширить свои знания и приобрести практические навыки по современным оздоровительным системам.

Курс «Современные оздоровительные системы» является продолжением курса «Физическая культура». Таким образом, в течение учебного года количество часов, отведенных на занятия аэробикой, – 46. В сентябре и мае учащиеся изучают раздел

«Легкая атлетика» (17 часов), в январе – «Лыжная подготовка» (7 часов). Занятия по аэробике проводятся 1 раз в неделю по 2 часа. Продолжительность занятия 90 минут с перерывом 15 минут.

I. Планируемые результаты освоения обучающимися учебного предмета

В результате изучения курса аэробики обучающимися должны быть достигнуты определённые результаты:

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые они должны приобрести в процессе освоения данного курса, а именно:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 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 характеризуют уровень сформированности универсальных учебных действий учащихся, проявляющихся в познавательной и практической деятельности, и отражают:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления в разных формах и видах физкультурной деятельности;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условием ее реализации;

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха или неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач на уроках и во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества, умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
- умение осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации;
- формирование понимания красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиции укрепления и сохранения здоровья.

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 aerobiki;
- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств aerobiki;

- изложение фактов истории развития аэробики, Олимпийских игр современности, характеристика видов аэробики, влияние аэробных занятий на организм человека;
- развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками спортивных игр, эстафет; смотров – конкурсов по видам аэробики, спортивно-оздоровительных мероприятий и соревнований;
- подготовка собственных программ (комплексов) и показательных выступлений на базе изученных элементов классической аэробики, степ-аэробики, функционального тренинга;
- осуществление объективного судейства программ своих сверстников;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- выполнение комплексов на 8-16-32 счета из различных видов 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.

1.1 Результаты освоения рабочей программы

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к себе, к своему здоровью, к познанию себя:

- ориентация обучающихся на достижение личного счастья, реализацию позитивных жизненных перспектив, инициативность, креативность, готовность и способность к личностному самоопределению, способность ставить цели и строить жизненные планы;
- 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.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к России как к Родине (Отечеству):

- российская идентичность, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме, чувство причастности к историко-культурной общности российского народа и судьбе России, патриотизм, готовность к служению Отечеству, его защите;
- уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение к государственным символам (герб, флаг, гимн);
- воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к закону, государству и к гражданскому обществу:

- приверженность идеям интернационализма, дружбы, равенства, взаимопомощи народов;
- воспитание уважительного отношения к национальному достоинству людей, их чувствам, религиозным убеждениям;
- готовность обучающихся противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии; коррупции; дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся с окружающими людьми:

- нравственное сознание и поведение 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;
- принятие гуманистических ценностей, осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению;
- способность 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;
- формирование 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);

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

Личностные результаты в сфере отношения обучающихся к труду, в сфере социально-экономических отношений:

- осознанный выбор будущей профессии как путь и способ реализации собственных жизненных планов;
- готовность обучающихся к трудовой профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;
- потребность трудиться, уважение к труду и людям труда, трудовым достижениям, добросовестное, ответственное и творческое отношение к разным видам трудовой деятельности;
- готовность к самообслуживанию, включая обучение и выполнение домашних обязанностей.

Личностные результаты в сфере физического, психологического, социального и академического благополучия обучающихся:

- физическое, эмоционально-психологическое, социальное благополучие обучающихся в жизни образовательной организации, ощущение детьми безопасности и психологического комфорта, информационной безопасности.

По окончании среднего общего образования **учащийся должен показать** уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании средней школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь:**

- ✓ применять в практической деятельности все формы и средства фитнеса с целью формирования здорового стиля жизни, оздоровления и физического совершенствования;
- ✓ проводить самостоятельную физическую тренировку и использовать методы самоконтроля за своим физическим состоянием;
- ✓ выполнять программные упражнения и тесты по физической подготовленности для своей возрастной группы;

- ✓ органически сочетать движения с музыкой, обуславливающие танцевальный характер упражнений и придание им целостности, слитности и яркости динамических структур;
- ✓ проводить отдельные части занятия и виды упражнений;
- ✓ подбирать материал для музыкального сопровождения к упражнениям;
- ✓ оценивать качество выполнения отдельных упражнений и эффективность занятий по фитнесу в целом;
- ✓ обеспечивать соблюдение гигиенических требований и техники безопасности при организации обучения школьников.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **знать**:

- ✓ технику выполнения физических упражнений, предусмотренных программой, методику их разучивания и совершенствования;
- ✓ основные принципы и методы самостоятельной фитнес-тренировки;
- ✓ основы здорового образа и стиля жизни, требования личной и общественной гигиены и особенности самоконтроля за своим физическим состоянием;
- ✓ о факторах риска и основных методах профилактики травматизма в процессе занятий фитнесом;
- ✓ методику использования физических упражнений в целях укрепления здоровья и совершенствования функциональных систем организма человека;
- ✓ основные положения и нормативные требования по физической подготовленности для различных возрастных групп;
- ✓ музыкальную грамоту и связь упражнений с содержанием музыкальных произведений;
- ✓ критерии оценки техники исполнения гимнастических, хореографических и танцевальных упражнений.

1.2 Виды деятельности учащихся, направленные на достижение результата.

Структурно программа курса состоит из 2 разделов (46 часов).

Раздел 1: Атлетическая гимнастика: теория тренировки. Аэробика. Фитнес.

Оздоровительные системы и питание.

Теория (в процессе учебной деятельности).

Атлетическая гимнастика (бодибилдинг). Основы тренировки. Правила выполнения.

Количество повторений. Построение занятий атлетической гимнастикой. Упражнения для различных частей тела. План тренировки. Корректировка веса тела.

Аэробика. Степ-аэробика. Танцевальная аэробика. Основы тренировки. Построение занятий аэробикой.

Фитнес и его разновидности. Кроссфит. Функциональный тренинг. Основы тренировки. Правила построения занятий фитнесом.

Режим питания при занятиях. Дневной рацион. Поддержание веса. Составление рациона питания с учетом индивидуальных особенностей организма.

Раздел 2: Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений по формированию культуры движений и телосложения. Массаж.

Аэробика: основные упражнения.

Степ-аэробика: основные упражнения.

Танцевальная аэробика: основные упражнения. Музыкально - двигательная подготовка.

Бодибилдинг, кроссфит, функциональный тренинг. Комплексы атлетической гимнастики.

Массаж. Самомассаж. Техника самомассажа.

1.3 Организация проектной и учебно-исследовательской деятельности учащихся.

Важнейшей целью школьного образования является подготовка учащихся, способных самостоятельно и активно действовать, принимать решения, гибко адаптироваться в изменяющихся условиях общества, в различных сферах общественной жизни, в том числе и сфере физической культуры.

Федеральные государственные образовательные стандарты основного общего образования определяют новые цели и задачи в образовании. Вместо простой передачи знаний, умений, навыков от преподавателя к обучающемуся приоритетной целью обучения становится развитие способности обучающегося самостоятельно ставить учебные цели, проектировать пути их реализации, самостоятельно добывать необходимую информацию, контролировать и оценивать свои достижения, то есть – формирование умения учиться.

ФГОС предусматривает формирование компетенций обучающихся в области использования информационно-коммуникационных технологий, учебно-исследовательской и проектной деятельности. Большие возможности в этом плане открывает метод проектов (проектная технология) – один из методов личностно-ориентированного обучения, способ организации самостоятельной деятельности обучающихся в процессе решения задач учебного проекта.

Результаты исследований последних лет говорят об ухудшении состояния здоровья и физической подготовленности учащихся. Чтобы повысить эффективность учебного процесса, наряду с традиционными моделями, необходимы новые организационные, методические и научные идеи, поиск новых подходов к физическому воспитанию.

Проектная технология на уроке физической культуры позволяет строить обучение на активной основе, через целенаправленную деятельность ученика, сообразно его личным интересам. Составляя проект, он превращается из объекта в субъект обучения,

самостоятельно учиться и активно влияет на содержание собственного образования. В этом случае он обучается посредством организации собственной деятельности. Такая работа дает возможность осознать, что уроки физической культуры развивают не только физически, но и интеллектуально.

Проектная деятельность решает следующие задачи:

1. **Формирование позитивной самооценки**, самоуважения, выработка нравственных убеждений, привычек, других сторон личности, характеризующих нравственно-волевые качества человека для достижения эталонов физического развития.

2. **Формирование коммуникативной компетентности в сотрудничестве**, умения вести диалог, координировать свои действия с действиями партнеров по совместной деятельности;

3. **Формирование способности к организации проектной деятельности.**

- знакомство учащихся с методами исследования;
- умение ставить цель и формулировать конкретные задачи для ее достижения;
- выработка умения выбирать конкретные методы в собственном исследовании;
- формирование умения самостоятельно планировать, подбирать необходимые упражнения, проводить исследования;
- умение делать выводы и ставить новые задачи;

4. **Формирование умения работать с полученной информацией**

- сбор информации;
- обработка данных;
- систематизация и использование;

5. **Формирование умения использовать ИКТ-технологии**

- оформление проекта;
- презентации к проекту;
- использование диаграмм, таблиц, схем.

Результат проектной деятельности – лично или общественно значимый продукт:

1. изделие: комплекс упражнений в рисунках, макет тренажера, открытка, газета, фотоальбом, коллаж, оформление стендов, выставок, игрушка, костюм, эмблема и символ команды или турнира

2. информация: доклад, сообщение, реферат, мультимедийная презентация, видеоролик

3. комплексная работа: турнир, проведение праздника, спортивного флешмоба, игровые программы с привлечением родителей, организаторская и командная деятельность, конференция

Темы проектов по физической культуре могут быть следующих направлений:

- Разработка доклада: «Влияние физических упражнений на развитие и состояние различных органов и систем организма».
- Написание реферата: «Рациональное питание при занятиях фитнесом».
- Составление конспекта: «Основные мышечные группы и упражнения для их развития».
- Составление комплекса упражнений на растягивание.
- Составление комбинации из базовых шагов классической аэробики.
- Разработка комплекса аэробной разминки под музыкальное сопровождение.
- Разработка комплекса упражнений на растягивание мышц рук, ног, спины, живота и груди.
- Разработка комплекса упражнений круговой тренировки.
- Разработка комплекса упражнений для развития мышц рук, ног, спины, живота и груди.
- Разработка доклада на тему: Физиологическое воздействие степ-аэробики на организм занимающихся.
- Написание сообщения на тему: «История возникновения степ-аэробики».
- Написание сообщения на тему по выбору: «Zumba», «Кайлатес».
- Составление комплекса упражнений на растягивание с использованием степ-платформы.
- Создание видео фрагмента тренировки по фитнесу (5–7 мин.) по избранному направлению.
- Разработка доклада на тему: «Силовые виды фитнеса»
- Разработка доклада на тему: «Музыка в аэробике».
- Разработка конспекта на тему: «Понятие «координация». Физиологическая основа координации движений».
- Написание сообщения на тему: «Методы развития координации движений».
- Разработка доклада «Функциональная тренировка как эффективное средство развития физических качеств».
- Написание сообщения на тему: «История возникновения методики кроссфит».
- Написание сообщения на тему: «Табата».
- Составление комплекса упражнений на развитие мышц верхнего плечевого пояса.
- Составление комплекса упражнений на развитие мышц ног.
- Составление комплекса упражнений на развитие мышц живота и спины.

II. Содержание учебного предмета

История аэробики. История развития аэробики в мире и России. Классификация видов аэробики. Современные тенденции в фитнесе. Современное олимпийское и физкультурно-массовые движения, история возникновения и развития, место и роль в мировой культуре, социальная направленность и формы организации, ценностные ориентиры и идеалы. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

Физическая культура и спорт (основные понятия). Физическая подготовка и её базовые основы, формирование двигательных умений и навыков, воспитание физических качеств и развитие физических способностей. Физические качества - общие и специфические признаки, связь с психическими процессами и функциональными возможностями. Характеристика физических качеств силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, общие основы их воспитания (регулярность и систематичность, доступность и индивидуальность, постепенность и непрерывность). Организационные основы самостоятельных форм занятий физической культурой, их эффективность, особенности планирования, регулирования и контроля. Педагогические гигиенические и эстетические требования к их проведению; профилактика негативных эмоций и нервных срывов во время занятий. Направления в аэробике. Виды танцевальной аэробики. Определение функционального тренинга и функционального упражнения.

Физическая культура человека. Роль и значение физической культуры и спорта в профилактике заболеваний укреплении здоровья, поддержания репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия. Основы организации двигательного режима в течение дня, недели, месяца. Характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от индивидуальных особенностей организма половой принадлежности, состояния самочувствия. Основы техники безопасности и профилактики травматизма при организации и проведении спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятия, а также индивидуальных, самостоятельных форм занятий физической культурой и спортом. Восстановительные мероприятия. Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания) причины их возникновения, пагубное влияние на организм человека, его здоровье и здоровье его детей, основы профилактики средствами физической культуры. Основы музыкальной грамоты (понятия: музыкальная фраза, предложение, музыкальный квадрат). Основы хореографической подготовки и музыкального восприятия, как средства 12 эстетического

воспитания. Основы составления хореографических комбинаций. Ритм и пластика в движении под музыку.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий. Подготовка к занятиям. Выбор упражнений и составление комплексов с учетом индивидуальных особенностей организма, с учетом цели и задач. Составление плана самостоятельного занятия физическими упражнениями. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация активного отдыха средствами физической культуры.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка выполнения технических элементов и движений, способы выявления и устранения типичных и нетипичных ошибок в технике выполнения упражнений и комплексов. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью элементарных функциональных проб.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение спортивно-массовых и оздоровительных мероприятий (игры, конкурсы, эстафеты) с привлечением сверстников на спортивных площадках и в спортивных залах.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений по коррекции нарушений осанки, комплексы для поддержания массы тела и коррекции фигуры, восстановительные мероприятия (массаж, банные процедуры). Оздоровительные формы занятий в режиме дня и учебной недели.

Спортивно-оздоровительная деятельность на основе видов аэробики.

Классическая аэробика: базовые элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные); базовые элементы со сменой лидирующей ноги (билатеральные); сочетание маршевых и синкопированных элементов; сочетание маршевых и лифтовых элементов; движения руками; выполнение упражнений и комплексов без музыкального и с музыкальным сопровождением; составление самостоятельных комплексов и подбор музыки с учетом интенсивности и ритма.

Степ-аэробика: базовые элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные); базовые элементы со сменой лидирующей ноги (билатеральные); сочетание маршевых и синкопированных элементов; сочетание маршевых и лифтовых элементов; движения руками; выполнение упражнений и комплексов с музыкальным и без музыкального

сопровождения; составление самостоятельных комплексов и подбор музыки с учетом интенсивности и ритма.

Функциональная тренировка (тренинг): выполнять общеразвивающие упражнения для мышц верхних конечностей: поднимание и опускание рук вперед, вверх, в стороны, круговые движения в различных плоскостях, сгибание и разгибание из различных исходных положений; для туловища – повороты, наклоны из различных исходных положений; для мышц нижних конечностей – сгибание и разгибание ног в коленных и голеностопных суставах, маховые движения, круговые движения в голеностопных и тазобедренном суставах. Выполнение упражнения из легкой атлетики для воспитания выносливости и развития координации – ходьба с изменением скорости и длины шага; различные виды ходьбы (на носках; высоким, перекатом с пятки на носок; пружинистым шагом; с подскоками, с имитацией перешагивания через барьеры), чередование ходьбы и бега. Бег с изменением скорости и направления движения по сигналу учителя, спиной вперед, приставными шагами, челночный бег. Выполнять упражнения для развития равновесия, гибкости и ловкости. Выполнять упражнения на развитие силы (силовой выносливости), на мышцы нижних и верхних конечностей (односуставные и многосуставные); на группы мышц туловища (спины, груди, живота, ягодиц) с использованием сопротивления собственного веса, гантелей, медболов, в различных исходных положениях - стоя, сидя, лежа. Выполнять 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. Составление комплексов и комбинаций из изученных упражнений.

Упражнения общеразвивающей и специальной направленности.

Специальная физическая подготовка.

Классическая аэробика: выполнение базовых шагов (элементов) без смены и со сменой лидирующей ноги, движения руками, простейшие комплексы и комбинации из базовых шагов (элементов) под музыкальное и без музыкального сопровождения; сочетания маршевых и синкопированных элементов (которые выполняются на раз и два), сочетание маршевых и лифтовых элементов, комплексы и комбинации развитие выносливости, гибкости, координации движений, силы.

Спет-аэробика: выполнение базовых шагов (элементов) без смены и со сменой лидирующей ноги, движения руками, простейшие комплексы и комбинации из базовых шагов (элементов) под музыкальное и без музыкального сопровождения; сочетания маршевых и синкопированных элементов (которые выполняются на раз и два), сочетание

маршевых и лифтовых элементов, комплексы и комбинации на воспитание общей выносливости, координации движений, силы.

Функциональная тренировка (тренинг): упражнения и комплексы на мышцы верхних и нижних конечностей, упражнения и комплексы на мышцы спины и груди, упражнения и комплексы на воспитание общей силы, скоростно-силовой выносливости, общей выносливости, координации движений, быстроты.

2.1 Краткая характеристика содержания предмета:

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.

Социокультурные основы. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности; укрепление здоровья и содействие творческому долголетию; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни; физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности, труду и защите Отечества.

Психолого-педагогические основы. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями профессионально ориентированной и оздоровительно-корректирующей направленности. Основные формы и виды физических упражнений. Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений из современных систем физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий. Основные технико-тактические действия и приемы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта.

Основы начальной военной физической подготовки. Совершенствование основных прикладных двигательных действий (передвижение на лыжах, гимнастика, плавание, легкая атлетика) и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий. Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по видам спорта (спортивные игры, легкая атлетика, лыжные гонки, гимнастика, плавание). Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях.

Медико-биологические основы. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; поддержание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия. Основы организации двигательного режима (в течение дня, недели и месяца), характеристика

упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

Основы техники безопасности и профилактики травматизма.

Профилактические мероприятия (гигиенические процедуры, закаливание) и восстановительные мероприятия (гидропроцедуры, массаж) при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом. Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания), причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека, его здоровье, в том числе здоровье детей. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни.

Закрепление навыков закаливания. Воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, пользование баней. Дозировка данных процедур указана в программах 1—9 классов. Изменение дозировки следует проводить с учетом индивидуальных особенностей юношей и девушек.

Закрепление приемов саморегуляции. Повторение приемов саморегуляции, освоенных в начальной и основной школе. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

Закрепление приемов самоконтроля. Повторение приемов самоконтроля, освоенных ранее.

2.2 Воспитывающий и развивающий потенциал учебного предмета физическая культура

Целью воспитания и социализации обучающихся на ступени основного общего образования является социально-педагогическая поддержка становления и развития высоконравственного, творческого, компетентного гражданина России, принимающего судьбу Отечества как свою личную, осознающего ответственность за настоящее и будущее своей страны, укоренённого в духовных и культурных традициях многонационального народа Российской Федерации. В центре воспитания находится личность ребёнка, готовая включиться в общество и принести в него свой индивидуальный вклад.

Воспитание нравственных чувств, убеждений, этического сознания

Ценности: нравственный выбор; жизнь и смысл жизни; справедливость; милосердие; честь; достоинство; уважение родителей; уважение достоинства другого человека, равноправие, ответственность, любовь и верность; забота о старших и младших; свобода совести и вероисповедания; толерантность, открытость, представление о светской

этике, вере, духовности, ценностях религиозного мировоззрения, формируемое на основе межконфессионального диалога; духовно-нравственное развитие личности.

Воспитание экологической культуры, культуры здорового и безопасного образа жизни

Ценности: жизнь во всех её проявлениях; экологическая безопасность; экологическая грамотность; физическое, физиологическое, репродуктивное, психическое, социально-психологическое, духовное здоровье; экологическая культура; экологически целесообразный здоровый и безопасный образ жизни; ресурсосбережение; экологическая этика; экологическая ответственность; социальное партнёрство для улучшения экологического качества окружающей среды; устойчивое развитие общества в гармонии с природой).

Воспитание трудолюбия, сознательного, творческого отношения к образованию, труду и жизни, подготовка к сознательному выбору профессии

Ценности: научное знание, стремление к познанию и истине, научная картина мира, нравственный смысл учения и самообразования, интеллектуальное развитие личности; уважение к труду и людям труда; нравственный смысл труда, творчество и созидание; самостоятельность, целеустремлённость и настойчивость, бережливость, выбор профессии.

2.3 Межпредметные связи учебного предмета по аэробике

Одним из важных методических требований является реализация на уроке физической культуры межпредметных связей: в старших классах необходимо устанавливать и углублять связи с анатомией и физиологией, физикой, математикой и другими предметами.

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре (10-11 классы)

| Название темы | Кол-во часов | Предметные результаты учащихся |
|-------------------------|---------------------|---|
| Атлетическая гимнастика | 6 | Знать технику безопасности. Знать анатомические основы атлетической гимнастики. Знать комплексы упражнений. Знать правила выполнения упражнений. Знать правила построения занятия |

| | | |
|----------|----|---|
| | | <p>атлетической гимнастикой.</p> <p>Знать упражнения для развития силы.</p> <p>Знать методику построения занятий на тренажерах.</p> <p>Подготовка собственных программ (комплексов) и показательных выступлений на базе изученных.</p> |
| Аэробика | 10 | <p>Знать методику построения занятий аэробикой.</p> <p>Знать методику построения занятий степ - аэробикой.</p> <p>Знать методику построения занятий памп - аэробикой.</p> <p>Знать методику построения занятий танцевальной аэробикой.</p> <p>Уметь выполнять комплексы аэробики.</p> <p>Уметь выполнять комплексы степ - аэробики.</p> <p>Уметь выполнять комплексы памп - аэробики.</p> <p>Уметь выполнять комплексы танцевальной аэробики.</p> <p>Уметь выполнять комплексы аэробики.</p> <p>Подготовка собственных программ (комплексов) и показательных выступлений на базе изученных.</p> |
| Фитнес | 10 | <p>Знать, что такое фитнес, его отличие от других оздоровительных систем.</p> <p>Знать методику построения занятий фитнесом.</p> <p>Подготовка собственных программ (комплексов) и показательных выступлений на базе изученных фитнеса.</p> |
| Кроссфит | 6 | <p>Знать, что такое кроссфит, его отличие от других оздоровительных систем.</p> <p>Знать методику построения занятий</p> |

| | | |
|-----------------------------------|---|---|
| | | <p>кроссфитом.</p> <p>Подготовка собственных программ (комплексов) и показательных выступлений на базе изученных.</p> |
| Функциональный тренинг | 8 | <p>Знать, что такое функциональный тренинг, его отличие от других оздоровительных систем.</p> <p>Знать методику построения занятий функциональными тренировками.</p> <p>Уметь выполнять комплексы (дозировка).</p> <p>Подготовка собственных программ (комплексов) и показательных выступлений на базе изученных.</p> |
| Оздоровительные системы и питание | 3 | <p>Уметь соблюдать режим питания.</p> <p>Уметь поддерживать вес.</p> <p>Умение составлять рацион питания с учетом индивидуальных особенностей организма.</p> |
| Массаж | 3 | <p>Уметь выполнять приемы самомассажа.</p> |

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575861

Владелец Гуденко Анжелика Витальевна

Действителен с 23.04.2021 по 23.04.2022