

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
«Поведниковская средняя общеобразовательная школа»  
г.о. Мытищи Московской области

«Рассмотрено»  
Руководитель ШМО  
*И.И. Ушаков*  
Протокол № 1 от  
«30» август 2023 г.

«Согласовано»  
Заместитель директора  
по УВР  
*И.И. Ушаков*  
«30» август 2023 г.

«Утверждаю»  
Директор школы  
*И.И. Ушаков*  
Приказ № 153  
«30» август 2023 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
по курсу внеурочной деятельности  
«Оздоровительная аэробика»  
для обучающихся 10-11 классов

Составитель:  
Баландин С.Н.,  
учитель физической культуры

2023г.

### **Пояснительная записка.**

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для 10-11 классов составлена на основе Основной образовательной программы среднего общего образования муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Поведниковская средняя общеобразовательная школа», планируемых результатов среднего общего образования и авторской программы В.И. Лях, который включен в действующий федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию.

**Целью** программы является совершенствование физического развития девушек 10-11-х классов и повышение их функциональных возможностей нетрадиционными для школьной практики средствами оздоровительной аэробики.

#### **Задачи:**

1. Укрепление здоровья.
2. Воспитание правильной осанки.
3. Гармоничное развитие основных мышечных групп.
4. Профилактика заболеваний.
5. Развитие и совершенствование как основных физических качеств: силы, гибкости, выносливости, так и координации движений, ловкости, чувства динамического равновесия.
6. Повышение работоспособности и двигательной активности.
7. Развитие музыкальности, чувства ритма.
8. Улучшение психического состояния, снятие стрессов.
9. Повышение интереса к занятиям физической культурой, развитие потребности в систематических занятиях спортом.

**1.1. Личностные результаты** освоения учащимися содержания курса являются следующие умения:

- установка на здоровый образ жизни;
- ориентация в нравственном содержании и смысле, как собственных поступков, так и поступков окружающих людей в игровой деятельности;
- знание моральных норм на занятиях фитнесом и ориентации на их выполнение;
- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

**1.2. Метапредметные результаты** освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;

- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в ор- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;

- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

**1.3. Познавательные результаты** освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие знания:

- особенности физического, психического, социального, духовного здоровья и пути его сохранения;

- особенности оздоровительной аэробики и ее влияние на здоровье.

понимать:

- принципы и ценности культуры здоровья;

- персональную ответственность за свое здоровье, здоровый образ жизни;

- значение гигиены и закаливания;

- особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями;

- влияние занятий оздоровительной аэробикой на работу сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем;

- особенности планирования занятий оздоровительной аэробикой и контроля за их эффективностью;

- особенности организации и проведения индивидуальных занятий по оздоровительной аэробике;

- особенности развития физических качеств на занятиях аэробикой;

- особенности содержания и направленности различных видов аэробики.

следующие умения:

- использовать знания о своих индивидуальных особенностях и склонностях для углубленного освоения оздоровительной аэробики;

- оценивать эффективность и корректировать свою деятельность; контролировать физические и умственные нагрузки, основываясь на показателях функционирования систем организма и индивидуальных особенностях;

- составлять индивидуальные комплексы и программы занятий по оздоровительной аэробике для поддержания хорошего физического состояния;

- рационально регулировать мышечные напряжения и расслабления, точно выполнять движения по параметрам пространства, времени и усилия;

- самостоятельно строить тренировочные занятия по оздоровительной аэробике с учетом своих возможностей и жизненных планов;

- противостоять психической агрессии;

- технику спортивных и прикладных способов плавания, ныряния, прыжков, стартов и поворотов;

- правила соревнований и судейства в плавании;

- принципы, средства и методы обучения плаванию;

- правила безопасного поведения и основы оказания первой помощи пострадавшим на воде.

владеть:

- системными знаниями в области оздоровительной аэробики;

- приемами массажа и самомассажа;

- методикой и технологией проведения занятий по оздоровительной аэробике;

- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;

- управлять своими эмоциями;
- владеть основными стилями плавания.

## **2. Содержание курса внеурочной деятельности указанием форм организации и видов деятельности.**

Внеурочная деятельность, как и деятельность обучающихся в рамках уроков направлена на достижение результатов освоения основной образовательной программы.

### **Аэробика.**

#### **Основы знаний.**

История и развитие аэробики. Классификация видов оздоровительной аэробики. Анатомические основы знаний: телосложение человека, конституциональные типы женщин, пропорции. Факторы, определяющие тканевой рельеф тела: скелетная мускулатура, мышечная масса тела, подкожно жировой слой.

Мышечный аппарат человека. Основные мышечные группы, определяющие рельеф тела: мышцы плечевого пояса и рук, туловища, мышцы тазового пояса, мышцы ног. Осанка, типы сколиозов и факторы, влияющие на характер изменения осанки. Массаж и самомассаж.

Физиологические основы знаний: важнейшие системы организма и их функции: сердечно-сосудистая система, дыхательная система, нервная система, эндокринная система, система пищеварительных и выделительных органов. Техника измерения пульса, определение целевых зон пульса. Энергетические системы организма. Профилактика сердечно-сосудистой и дыхательной системы посредством оздоровительной аэробики.

Питание. Основные группы пищевых продуктов. Роль основных компонентов питания: белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных солей; водный обмен в организме. Значение диетического питания. Биохимические процессы при сгорании жира. Взаимосвязь питания с физическими нагрузками. Значение питьевого режима на занятиях оздоровительной аэробики.

Профилактика и оказание неотложной помощи. Травм опасные упражнения и уменьшение риска получения травм. Воздействие температуры окружающей среды на организм человека. Основные мероприятия по профилактике травматизма при занятиях аэробикой. Признаки утомления при физических нагрузках и оказание первой помощи. Дневник самоконтроля.

Физические способности человека. Пять основных физических качеств человека: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость. Упражнения для развития физических качеств. Упражнения для развития психомоторных качеств и функциональных способностей: упражнения на ориентировку в пространстве и времени, управление вниманием, совершенствование вестибулярной устойчивости, быстроты реакции на движущий объект, мышечного чувства.

#### **Развитие физических качеств**

Развитие гибкости - стретчинг, заминка. Развитие силовой способности и силовой выносливости, партерные упражнения.

Развитие выносливости - аэробная серия.

Координационные способности - разминка и аэробная часть комплекса, упражнения направлены на переключения с одних связок на другие.

Методика и технология проведения занятий оздоровительной аэробикой. Перечень упражнений, рекомендуемых для использования в уроке аэробики. Термины основных шагов и их разновидностей, используемые в аэробике. Структура занятий и двигательных действий в оздоровительной аэробике. Общие принципы построения занятия. Методы создания соединений и комбинаций. Методы и методические приемы обучения упражнениям оздоровительной аэробики.

## Календарно-тематическое планирование по «Оздоровительной аэробике» 10 класс

Номера уроков	Наименование разделов и тем	Характеристика основных видов деятельности	Плановые сроки прохождения	Скорректированные сроки прохождения
Раздел 1 Классическая (базовая) аэробика				
1	Ознакомление с общей структурой и содержанием занятия (разминка, аэробная часть, заминка, стретчинг).	- Ознакомление с общей структурой и содержанием занятия (разминка, аэробная часть, заминка, стретчинг).	01.09-03.09	
2	Освоение упражнений общего воздействия, с повышенными энергозатратами.	- Освоение упражнений общего воздействия, с повышенными энергозатратами.	06.09-10.09	
3	Интенсивные упражнения в устойчивом ритме (под музыку) с движениями руками, туловищем, ногами; упражнения танцевального характера.	интенсивные упражнения в устойчивом ритме (под музыку) с движениями руками, туловищем, ногами; упражнения танцевального характера.	13.09-17.09	
4	Освоение метода музыкальной интерпретации.	- Освоение метода музыкальной интерпретации.	20.09-24.09	
5	Овладение техникой составления связок и комбинаций.	- Овладение техникой составления связок и комбинаций.	27.09-01.10	
6	Ознакомление с травмоопасными упражнениями.	- Ознакомление с травмоопасными упражнениями.	11.10-15.10	
7	Овладение указаниями, командами и символами – жестами, используемыми в аэробике	- Овладение указаниями, командами и символами – жестами, используемыми в аэробике.  - Закрепление техники базовых шагов, связок и	18.10-22.10	

8	Закрепление техники базовых шагов, связок и комбинаций.	комбинаций.	25.10-29.10	
Раздел 2 Пилатес и стретчинг				
9-10	Овладение техникой базовых шагов.	- Овладение техникой базовых шагов.	01.11-05.11 08.11-12.11	
11	Овладение методами составления связок, комбинаций и проведение кардио тренировки на гимнастических ковриках.	- Овладение методами составления связок, комбинаций и проведение кардио тренировки на гимнастических ковриках.	22.11-26.11	
12	Освоение техники упражнений для косых мышц живота, плечевого пояса и спины, для боковых мышц туловища и боковой поверхности бедра, статодинамические упражнения.	- Освоение техники упражнений для косых мышц живота, плечевого пояса и спины, для боковых мышц туловища и боковой поверхности бедра, статодинамические упражнения.  - Овладение техникой основных упражнений йогой.	29.11-03.12	
13	Овладение техникой основных упражнений йогой	- Совершенствование координации движений и чувства равновесия.	06.12-10.12	
14	Совершенствование координации движений и чувства равновесия.	- Овладение широким диапазоном танцевальных шагов – в стиле фанданс, хип-хопа и латина.  - Освоение техники основных базовых танцевальных шагов.  - Разучивание связок, блоков и программ с использованием основных движений в танцевальном стиле.  - Ознакомление с упражнениями с партерными, характерными стилю фанданс и хип-хопа.  - Совершенствование	13.12-17.12	

		шагов, связок, блоков.		
<b>Раздел 3 Танцевальная аэробика</b>				
15	Овладение широким диапазоном танцевальных шагов	- Овладение широким диапазоном танцевальных шагов – в стиле фанданс, хип-хопа и латина.	20.12-24.12	
16	Овладение широким диапазоном танцевальных шагов – в стиле фанданс, хип-хопа и латина.	- Освоение техники основных базовых танцевальных шагов.	27.12-30.12	
17-18	Освоение техники основных базовых танцевальных шагов.	- Разучивание связок, блоков и программ с использованием основных движений в танцевальном стиле.	10.01-14.01 17.01-21.01	
19-20	Разучивание связок, блоков и программ с использованием основных движений в танцевальном стиле	- Ознакомление с упражнениями с партерными, характерными стилю фанданс и хип-хопа.	24.01-28.01 31.01-04.02	
21-22	Ознакомление с упражнениями с партерными, характерными стилю фанданс и хип-хопа.	- Совершенствование шагов, связок, блоков.	07.02-11.02 14.02-18.02	
23-26	Совершенствование шагов, связок, блоков.		28.02-04.03 07.03-11.03	
<b>Раздел 4 Степ-аэробика</b>				
27-28	Ознакомление с травмоопасными упражнениями на степ-платформе.	- Ознакомление с травмоопасными упражнениями на степ-платформе.	14.03-18.03 21.03-25.03	
29-30	Ознакомление с различными подходами к степ-платформе.	- Ознакомление с различными подходами к степ-платформе.	28.03-01.04 11.04-15.04	
31	Разучивание исходных позиций.	- Разучивание исходных позиций.	18.04-22.04 25.04-29.04	
32	Овладение техникой основных шагов на занятиях по степ-аэробике.	- Овладение техникой основных шагов на занятиях по степ-аэробике.	02.05-06.05 11.05-13.05	
33	Овладение связками из нескольких шагов, разученных последовательно без рук и с руками и собранных в комбинацию.	- Овладение связками из нескольких шагов, разученных последовательно без рук и с руками и собранных в комбинацию.	16.05-20.05 23.05-27.05	

34	Использование различных подходов к степ-платформе.	комбинацию. - Использование различных подходов к степ-платформе. - Освоение линейной прогрессии переходов от одного движения к другому без построения связок.		
<b>Итого 34 часа</b>				

## Календарно-тематическое планирование по «Оздоровительной аэробике» 11 класс

Номера уроков	Наименование разделов и тем	Характеристика основных видов деятельности	Плановые сроки прохождения	Скорректированные сроки прохождения
Раздел 1 Классическая (базовая) аэробика				
1	Ознакомление с общей структурой и содержанием занятия (разминка, аэробная часть, заминка, стретчинг).	- Ознакомление с общей структурой и содержанием занятия (разминка, аэробная часть, заминка, стретчинг).	01.09-03.09	
2	Освоение упражнений общего воздействия, с повышенными энергозатратами.	- Освоение упражнений общего воздействия, с повышенными энергозатратами.	06.09-10.09	
3	Интенсивные упражнения в устойчивом ритме (под музыку) с движениями руками, туловищем, ногами; упражнения танцевального характера.	интенсивные упражнения в устойчивом ритме (под музыку) с движениями руками, туловищем, ногами; упражнения танцевального характера.	13.09-17.09	
4	Освоение метода музыкальной интерпретации.	- Освоение метода музыкальной интерпретации.	20.09-24.09	
5	Овладение техникой составления связок и комбинаций.	- Овладение техникой составления связок и комбинаций.	27.09-01.10	
6	Ознакомление с травмоопасными упражнениями.	- Ознакомление с травмоопасными упражнениями.	11.10-15.10	
7	Овладение указаниями, командами и символами – жестами, используемыми в аэробике	- Овладение указаниями, командами и символами – жестами, используемыми в аэробике.  - Закрепление техники базовых шагов, связок и	18.10-22.10	

8	Закрепление техники базовых шагов, связок и комбинаций.	комбинаций.	25.10-29.10	
Раздел 2 Пилатес и стретчинг				
9-10	Овладение техникой базовых шагов.	- Овладение техникой базовых шагов.	01.11-05.11 08.11-12.11	
11	Овладение методами составления связок, комбинаций и проведение кардио тренировки на гимнастических ковриках.	- Овладение методами составления связок, комбинаций и проведение кардио тренировки на гимнастических ковриках.	22.11-26.11	
12	Освоение техники упражнений для косых мышц живота, плечевого пояса и спины, для боковых мышц туловища и боковой поверхности бедра, статодинамические упражнения.	- Освоение техники упражнений для косых мышц живота, плечевого пояса и спины, для боковых мышц туловища и боковой поверхности бедра, статодинамические упражнения.  - Овладение техникой основных упражнений йогой.	29.11-03.12	
13	Овладение техникой основных упражнений йогой	- Совершенствование координации движений и чувства равновесия.	06.12-10.12	
14	Совершенствование координации движений и чувства равновесия.	- Овладение широким диапазоном танцевальных шагов – в стиле фанданс, хип-хопа и латина.  - Освоение техники основных базовых танцевальных шагов.  - Разучивание связок, блоков и программ с использованием основных движений в танцевальном стиле.  - Ознакомление с упражнениями с партерными, характерными стилю фанданс и хип-хопа.  - Совершенствование	13.12-17.12	

		шагов, связок, блоков.		
Раздел 3 Танцевальная аэробика				
15	Овладение широким диапазоном танцевальных шагов	- Овладение широким диапазоном танцевальных шагов – в стиле фанданс, хип-хопа и латина.	20.12-24.12	
16	Овладение широким диапазоном танцевальных шагов – в стиле фанданс, хип-хопа и латина.	- Освоение техники основных базовых танцевальных шагов.	27.12-30.12	
17-18	Освоение техники основных базовых танцевальных шагов.	- Разучивание связок, блоков и программ с использованием основных движений в танцевальном стиле.	10.01-14.01 17.01-21.01	
19-20	Разучивание связок, блоков и программ с использованием основных движений в танцевальном стиле	- Ознакомление с упражнениями с партерными, характерными стилю фанданс и хип-хопа.	24.01-28.01 31.01-04.02	
21-22	Ознакомление с упражнениями с партерными, характерными стилю фанданс и хип-хопа.	- Совершенствование шагов, связок, блоков.	07.02-11.02 14.02-18.02	
23-26	Совершенствование шагов, связок, блоков.		28.02-04.03 07.03-11.03	
Раздел 4 Степ-аэробика				
27-28	Ознакомление с травмоопасными упражнениями на степ-платформе.	- Ознакомление с травмоопасными упражнениями на степ-платформе.	14.03-18.03 21.03-25.03	
29-30	Ознакомление с различными подходами к степ-платформе.	- Ознакомление с различными подходами к степ-платформе.	28.03-01.04 11.04-15.04	
31	Разучивание исходных позиций.	- Разучивание исходных позиций.	18.04-22.04 25.04-29.04	
32	Овладение техникой основных шагов на занятиях по степ-аэробике.	- Овладение техникой основных шагов на занятиях по степ-аэробике.	02.05-06.05 11.05-13.05	
33	Овладение связками из нескольких шагов, разученных последовательно без рук и с руками и собранных в комбинацию.	- Овладение связками из нескольких шагов, разученных последовательно без рук и с руками и собранных в комбинацию.	16.05-20.05 23.05-27.05	

34	Использование различных подходов к степ-платформе.	комбинацию. - Использование различных подходов к степ-платформе. - Освоение линейной прогрессии переходов от одного движения к другому без построения связок.		
<b>Итого 34 часа</b>				

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 56329272446943365375691549892248362578707919158

Владелец Рыбинцева Нина Ивановна

Действителен с 24.03.2023 по 23.03.2024