

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа  
села Старое Дёмкино

Рассмотрено  
на МО естественно-  
математического цикла  
Протокол № 1  
от 29.08.2017г.

Принято  
на педсовете  
Протокол № 1  
от 29.08.2017г.



Утверждаю  
Директор школы  
Н.Ф.Вечкасова  
Приказ № 90  
от 29.08.2017г.

**Рабочая программа  
учебного предмета «Аэробика»  
для 5-7 классов**

2017г.

## 1. Планируемые результаты освоения предмета «Аэробика»

**Предметные результаты** изучения аэробики отражают опыт учащихся в физкультурной деятельности, а именно:

- овладение умениями организовывать здоровьесформирующую и здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, спортивные игры и т. Д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (быстроты, координации, гибкости, выносливости);
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения соревнований по видам фитнес-аэробики;
- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств фитнес-аэробики;
- изложение фактов истории развития фитнес-аэробики, Олимпийских игр современности, характеристика видов фитнес-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 фитнес-аэробики, спортивно-оздоровительных мероприятий и соревнований;
- подготовка собственных программ (комплексов) и показательных выступлений на базе изученных элементов классической аэробики, танцевальной-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 фитнес-аэробики с предметами и без, с музыкальным сопровождением и без музыкального сопровождения;
- умение находить отличительные особенности в техническом выполнении упражнений разными обучающимися;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений разными способами, в различных условиях.

**В результате обучения учащиеся 5-7 классов научатся:**

- ориентироваться в понятиях «здоровый образ жизни», «фитнес», характеризовать значение занятий по оздоровлению, влиянию музыки на занятия и самочувствие;
- ориентироваться в видах аэробики, танцевальных жанрах;
- выявлять связь занятий фитнесом с досуговой и урочной деятельностью;
- организовывать и проводить игры на переменах, утреннюю зарядку с музыкальным сопровождением;
- осуществлять поиск информации о здоровом образе жизни, аэробике, танцах.
- формировать основы своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как представителя народа в процессе знакомства с народными танцами, играми;
- ориентироваться в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей в игровой деятельности;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и играми с музыкальным сопровождением в сотрудничестве с учителем;
- проявлять инициативу в творческом сотрудничестве при составлении комплексов упражнений, игровых ситуаций;
- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий;
- самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения упражнений, заданий учителя и вносить коррективы в исполнение по ходу реализации и после.

***Получат возможность научиться:***

- *взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения соревнований по видам фитнес-аэробики;*
- *планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организацию отдыха и досуга с использованием средств фитнес-аэробики;*
- *составлять собственные программы (комплексы) и показательные выступления на базе изученных элементов классической аэробики, танцевальной-аэробики, функционального тренинга.*

## 2. Содержание учебного предмета

Программа по аэробики включает в себя относительно самостоятельные, но тесно взаимосвязанные между собой разделы

«Знания о физической культуре и спорте»

«Способы физкультурной деятельности»

«Физическое совершенство»

«Диагностика физической подготовленности»

### **Знания о физической культуре.**

**История физической культуры.** История олимпийского движения в России и её выдающиеся спортсмены, олимпийцы. История развития фитнес – 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. Понятие фитнес-аэробика. Направления фитнес-аэробики. 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 течении 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 эстетического воспитания. Основы составления хореографических комбинаций. Ритм и пластика в движении под музыку.

### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.** Подготовка к занятиям физической культурой. 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 фитнес-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.

*Функциональная тренировка (тренинг):* выполнять общеразвивающие упражнения для мышц верхних конечностей: поднимание и опускание рук – вперёд, 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 лёгкой 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 вперёд, 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, 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.

*Хореографическая подготовка.* Танцевальные шаги, основные элементы танцевальных движений. Соединение и демонстрация элементов классической аэробики и элементов акробатики в композиции под музыкальное сопровождение и без него.

*Подготовка к показательным выступлениям.* Подбор упражнений в показательные выступления, самостоятельные регулярные тренировки; подбор музыкальных произведений (фрагментов); составление комбинаций упражнений под музыкальное сопровождение.

***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.

*Разновидности аэробики:* хип-хоп аэробика, танцевальная аэробика, аэробика в русском стиле, стретчинг, пилатес, шейпинг, аэробика в восточном стиле, калланетика.

*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.

**Раздел «Диагностика физической подготовленности»** содержит тестирование обучающихся на определение скоростных, скоростно-силовых качеств, определение координационных способностей, определения силовой выносливости.

***Тест для определения скоростных качеств:*** бег на 30 м со старта. Задание проводится на беговой дорожке. По команде «Внимание!» тестируемый подходит к линии старта и принимает положение старта. Затем следует команда «Марш!» - взмах флажком – по которой занимающийся выбегает со старта. Фиксируется время пересечения финишной линии. Предлагаются две попытки, фиксируется лучший результат. Во время бега не рекомендуется торопить ребенка, а также корректировать его бег.

***Тест для определения скоростно-силовых качеств:*** прыжок в длину с места. Дается три попытки, фиксируется лучший результат.

***Тест для определения координационных способностей:*** статическое равновесие (облегченный вариант теста Ромберга). Ребенок принимает исходное положение: носок сзади стоящей ноги вплотную примыкает к пятке впереди стоящей – и пытается при этом сохранить равновесие. Тестируемый выполняет задание с открытыми глазами. Время удержания равновесия фиксируется секундомером. Из двух попыток фиксируется лучший результат.

***Тест для определения силовой выносливости:*** подъем туловища из положения лежа на спине.

Тестируемый лежит на гимнастическом мате на спине, колени согнуты, стопы стоят на полу, руки скрещены на груди. По команде «Начали!» ребенок поднимает туловище на  $30^0$  от пола и вновь ложится. Тренер считает количество подъемов. Подъем туловища считается правильно выполненным, если поясница прижата к полу, подбородок не прижимается к груди, стопы не отрываются от пола (при необходимости тренер придерживает стопы ребенка на полу), на подъем – вдох, на опускание – выдох, подъем туловища на  $30^0$  от пола.

**Тест для определения силы:** сгибание-разгибание рук в упоре лежа. Ноги, туловище и голова сохраняют одну линию. Угол сгибания в локтевом суставе составляет  $90^0$ .

**Тест на гибкость:** стоя на полу наклон вперед, колени прямые, руками коснуться пола. Оценивается по 4 балльной шкале: ладони лежат на полу – 4 балла, кулаки касаются пола – 3 балла, пальцы касаются пола – 2 балла, расстояние менее 3 см – 1

### 3. Тематическое планирование уроков аэробики в 5 классе

№ урока	Тема урока	Кол-во часов
1	Техника безопасности на уроках аэробики. Гигиена спортивных занятий	1
2	Направления в фитнес-аэробике	1
3	Диагностика физической подготовленности	1
4	Общеразвивающие упражнения для ног	1
5	Общеразвивающие упражнения для туловища, шеи и спины	1
6	Базовые шаги без смены лидирующей ноги.	1
7	Базовые шаги без смены лидирующей ноги.	1
8	Техника движения руками	1
9	Техника базовых шагов со сменой лидирующей ноги.	1
10	Техника базовых шагов со сменой лидирующей ноги.	1
11	Махи	1
12	Отработка шагов в парах	1
13	Отработка шагов в перестроении	1
14	Отработка шагов в перестроении	1
15	Прыжки	1
16	Равновесие	1
17	Совмещение основных шагов и упражнений на полу	1
18	Совмещение основных шагов и прыжков	1
19	Понятие связка, комбинация, разучивание связки №1	1
20	Понятие связка, комбинация, разучивание связки №1	1
21	Разучивание связки №2	1
22	Разучивание связки №2	1
23	Разучивание связки №3	1
24	Разучивание связки №3	1
25	Сборка связок в комбинацию	1
26	Отработка комбинации	1
27	Отработка комбинации	1
28	Комплексы упражнений на развитие физических качеств	1
29	Упражнения из лёгкой атлетики	1
30	Классическая аэробика с предметами (мяч, скакалка)	1



31	Классическая аэробика с предметами (мяч, скакалка)	1
32	Игры под музыку	1
33	Игры под музыку	1
34	Диагностика физической подготовленности	1

### 6 класс

№ урока	Тема урока	Кол-во часов
1	Техника безопасности на уроках аэробики. Гигиена спортивных занятий	1
2	Вредные привычки и причины их возникновения	1
3	Диагностика физической подготовленности	1
4	Общеразвивающие упражнения для ног	1
5	Функциональная тренировка. Упражнения на развитие выносливости.	1
6	Базовые шаги без смены лидирующей ноги.	1
7	Базовые шаги без смены лидирующей ноги.	1
8	Техника движения руками	1
9	Техника базовых шагов со сменой лидирующей ноги.	1
10	Техника базовых шагов со сменой лидирующей ноги.	1
11	Махи	1
12	Отработка шагов в парах	1
13	Отработка шагов в перестроении	1
14	Отработка шагов в перестроении	1
15	Прыжки	1
16	Упражнения на развитие координации	1
17	Совмещение основных шагов и упражнений на полу	1
18	Совмещение основных шагов и прыжков	1
19	Понятие связка, комбинация, разучивание связки №1	1
20	Понятие связка, комбинация, разучивание связки №1	1
21	Разучивание связки №2	1
22	Разучивание связки №2	1
23	Разучивание связки №3	1
24	Разучивание связки №3	1
25	Сборка связок в комбинацию	1

26	Отработка комбинации	1
27	Отработка комбинации	1
28	Комплексы упражнений на развитие физических качеств	1
29	Упражнения из лёгкой атлетики	1
30	Классическая аэробика с предметами (мяч, скакалка)	1
31	Классическая аэробика с предметами (мяч, скакалка)	1
32	Игры под музыку	1
33	Игры под музыку	1
34	Диагностика физической подготовленности	1

### 7 класс

<b>№ урока</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Кол-во часов</b>
1	Техника безопасности на уроках аэробики. Гигиена спортивных занятий	1
2	Вредные привычки и причины их возникновения	1
3	Диагностика физической подготовленности	1
4	Общеразвивающие упражнения для ног	1
5	Функциональная тренировка. Упражнения на развитие выносливости.	1
6	Базовые шаги без смены лидирующей ноги.	1
7	Базовые шаги без смены лидирующей ноги.	1
8	Техника движения руками	1
9	Техника базовых шагов со сменой лидирующей ноги.	1
10	Техника базовых шагов со сменой лидирующей ноги.	1
11	Махи	1
12	Отработка шагов в парах	1
13	Отработка шагов в перестроении	1
14	Отработка шагов в перестроении	1
15	Прыжки	1
16	Упражнения на развитие координации	1
17	Совмещение основных шагов и упражнений на полу	1
18	Совмещение основных шагов и прыжков	1
19	Понятие связка, комбинация, разучивание связки №1	1

20	Понятие связка, комбинация, разучивание связки №1	1
21	Разучивание связки №2	1
22	Разучивание связки №2	1
23	Разучивание связки №3	1
24	Сборка связок в комбинацию	1
25	Отработка комбинации	1
26	Отработка комбинации	1
27	Комплексы упражнений на развитие физических качеств	1
28	Упражнения из лёгкой атлетики	1
29	Классическая аэробика с предметами (мяч, скакалка)	1
30	Классическая аэробика с предметами (мяч, скакалка)	1
31	Игры под музыку	1
32	Игры под музыку	1
33	Диагностика физической подготовленности	1
34	Повторение изученного	1