


**Государственное бюджетное общеобразовательное  
учреждение города Москвы «Школа №1028»**

<p align="center">«Рассмотрено» на заседании МО</p> <p>Председатель МО <i>Вед</i> Е.В.Ведешенкова Протокол №1 от «31»августа 2016 г.</p>	<p align="center">«Согласовано» Заместитель директора</p> <p><i>С.Н. Володина</i> С.Н. Володина «31» августа 2016 г.</p>	<p align="center">«Утверждаю» Директор</p> <p> Н.В. Сачкова «31» августа 2016 г.</p>
--	--	---

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
(для общеобразовательных классов) ФГОС  
на 2016/2017 учебный год**

**по оздоровительной аэробике для 10-11 классов**

На основе программы по оздоровительной аэробике

Составитель:  
учитель ритмики  
Вирченко Светлана Евгеньевна

Москва 2016

## Планируемые результаты освоения учебного предмета

Содержание учебного предмета «Оздоровительная аэробика» направлено на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры и ритмической гимнастики для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

По результатам первого года обучения предмету физической культуры в школе, должны быть достигнуты определённые результаты.

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы;
- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского «общества»;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

**Метапредметные результаты** включают освоенные школьниками универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные,

коммуникативные), которые обеспечивают овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения учиться.

Освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха, занятий физической культурой и танцем;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять базовые элементы аэробики и классического танца.

**Предметные результаты** включают освоенный школьниками в процессе изучения данного предмета опыт деятельности по получению нового знания, его преобразованию, применению и отражают:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность;
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- выполнение основных элементов аэробики, простых комбинаций.

### **Содержание учебного предмета**

Учебный материал программы распределён по классам, а в пределах каждого класса по разделам: основы знаний, способы двигательной деятельности, подвижные игры

Раздел «*Основы знаний*» представлен в соответствии с основными направлениями развития познавательной деятельности учащихся и включает в себя:

- Массовые виды аэробики, как средство физической культуры и укрепления здоровья.

Виды аэробики. Оздоровительный и профилактический эффекты массовых видов аэробики.

- Гигиена и питание при занятиях аэробикой

Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Режим питания при занятиях аэробикой.

- Аэробика и ее направления.

Аэробика, её виды и направления и их характеристики. История развития аэробики.

- Осанка и походка

Осанка, как культура тела. Правильное положение тела и его звеньев при статическом положении (сидя, стоя), в движении (ходьба, наклоны), при подъёме тяжестей.

- Запрещенные упражнения на занятиях аэробики (см. Приложение 2)
- Музыкальная грамота

Ритм, темп, музыкальный размер 2/4 и 4/4. Понятия «такт», «музыкальная фраза», «музыкальная восьмёрка», «музыкальный квадрат», «ритмический рисунок». Сильные и слабые доли такта.

- Техника безопасности

Правила техники безопасности и правила поведения во время занятий, перед занятиями, после занятий. Предупреждение травматизма.

Раздел «*Элементы аэробики*» включает в себя:

- Базовые элементы аэробики

Основные шаги оздоровительной аэробики, терминология. (Приложение 1)

- Разновидности элементов аэробики

Танцевальная аэробика. Стап-аэробика. Аэро-степ. Бодибалет. Каллсетик.

- Совершенствование техники упражнений.

Многократное повторение упражнений. Исправление ошибок. Увеличение темпа и скорости выполнения упражнений.

Раздел «*Упражнения аэробики*» включает в себя:

- Обучение составлению комплексов.
- Составление комплексов для развития физических качеств (скоростно-силовых; силы; гибкости; координации движений; выносливости)
- Комплексы и музыкальные композиции на занятиях аэробикой

Специфика музыкального сопровождения на занятиях оздоровительной аэробикой. Метод музыкальной интерпретации при построении танцевальных композиций в аэробике.

Раздел «ОФП» содержит общеразвивающие упражнения (ОРУ) включают следующие:

- Партер – упражнения, выполняемые в положении лежа и сидя на гимнастических ковриках. Стретчинг – упражнения, направленные на развитие гибкости связочного аппарата.

- Упражнения для всего тела

Упражнения, направленные на развитие мышц шеи, плечевого пояса, рук, ног, сгины, пресса.

- Релакс (упражнения, направленные на расслабление мышц).

Дыхательные упражнения.

Расслабление мышц отдельных звеньев тела, и всего тела на контрасте с предшествующим напряжением мышц. Упражнения, направленные на произвольное расслабление: встряхивание, качание, маховые движения. Самомассаж.

Дыхание с целью релаксации мышц; дыхание в процессе выполнения физических упражнений; дыхательные упражнения, выполняемые после упражнений изометрического характера.

- **Строевые упражнения.**

Понятия – «строй», «шеренга», «колонна», «ряд», «направляющий», «замыкающий», «интервал», «дистанция» и их практическая реализация.

Предварительная и исполнительная команды. Повороты направо, налево, кругом. Построение в одну шеренгу; перестроение в две шеренги; построение в колонну по одному и перестроение в колонну по два. Движение строевым шагом. Остановка. Перестроения в движении. Размыкание шагами, прыжками.

Движение бегом. Переходы с бега на шаг, с шага на бег. Повороты в движении (налево, направо). Смена направления движения, захождением плечом.

Освоение границ площадки, углов, середины, центра. Движение в обход. Противходом налево, направо. Движение по диагонали, змейкой. Понятие «танцевальный рисунок».



## Тематическое планирование

№ п/п	Наименование разделов и тем	10-й клас с	11-й клас с
<b>1.</b>	<b><i>Основы знаний</i></b>		
1.1	Массовые виды гимнастики как средство физической культуры и укрепления здоровья	0,5	0,5
1.2	Гигиена и питание при занятиях аэробикой	0,5	0,5
1.3	Аэробика и ее направления.	0,5	-
1.4	Осанка и походка	0,5	0,5
1.5	Запрещенные упражнения на занятиях аэробики	0,5	0,5
1.6	Музыкальная грамота	1	1
1.7	Техника безопасности	0,5	0,5
<b>2</b>	<b><i>Элементы аэробики</i></b>		
2.1	Базовые элементы аэробики	3	2
2.2	Разновидности элементов аэробики	3	2,5
2.3	Совершенствование техники упражнений	6	5,5
<b>3</b>	<b><i>Упражнения аэробики</i></b>		
3.1	Обучение составлению комплексов	3	4
3.2.	Составление комплексов для развития физических качеств (скоростно-силовых; силы; гибкости; координации движений; выносливости)	2	3
3.3	Комплексы и музыкальные композиции на занятиях аэробикой	4	6
<b>4</b>	<b><i>ОФП</i></b>		
4.1	Партер. Стретчинг.	3	4
4.2	Упражнения для всего тела	3	2
4.3	Релакс. Дыхательные упражнения.	0,5	0,5
4.4	Строевые упражнения	0,5	-
<b>5</b>	<b><i>Контрольный урок (тестирование)</i></b>		
	Всего:	34	34