

Муниципальное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа
им. И.С. Кошелева с. Лермонтово Белинского района Пензенской области

Согласовано на
заседании
Педагогического Совета
Протокол №2 от 22.08.2025г

«Утверждаю»
директор МОУ СОШ
с. Лермонтово
_____ Сорокина В.Н.
Приказ № 69 от 22. 08. 2025 г.

Рабочая программа
основного общего образования
по АЭРОБИКЕ
для учащихся 10-11 классов

Составитель: Сорокина Н.В.

Пояснительная записка

Рабочая программа урока «Аэробика» составлена на основе программы, рекомендованной Министерством образования Российской Федерации (2001г.), соответствующей федеральному компоненту государственного стандарта общего образования, «Аэробика» под редакцией В.В.Беляевой, Ю.И. Тихоновой.

Курс рассчитан на 2 года, на работу с детьми старшего школьного возраста. Занятия проводятся 34 часов в год из расчёта 1 часа в неделю.

Ценностные ориентиры содержания курса

Содержание курса направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

Актуальность выбора курса

Рост числа заболеваний среди школьников за последние годы стремительно растёт. Движение в ритме и темпе, заданной музыкой, способствует ритмичной работе всех внутренних органов и систем, что при регулярных занятиях ведёт к общему оздоровлению организма. Приобретая опыт пластической интерпретации музыки на занятиях ритмикой и аэробикой, ребенок овладевает двигательными навыками и умениями, развивает внимание, волю, память, подвижность мыслительных процессов, творческое воображение, способность к импровизации в движении под музыку.

Целью данной программы является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением **задач**:

- Укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма
- Совершенствование жизненно-важных навыков и умений чувствовать и ощущать музыкальный ритм посредством обучения ритмическим движениям
- Развитие интереса к занятиям ритмикой, формам активного досуга, развитие координации движения, эстетического вкуса, художественно-творческой и танцевальной способности, фантазии, памяти, кругозора
- Формирование общих представлений о культуре движений
- Формирование культуры общения между собой и окружающими
- Воспитание организованной, гармонически развитой личности.
- Развитие умения воспринимать развитие музыкальных образов, передавать их в движениях, согласовывая эти движения с характером музыки, средствами музыкальной выразительности,
- Развитие умения определять музыкальные жанры (танец, марш, песня), виды ритмики (танец, игра, упражнение), понимать простейшие музыкальные понятия (высокие и низкие звуки; быстрый, средний, медленный темп; громкая, умеренно-громкая, тихая музыка и т.д.), базовые элементы аэробики.
- Формирование красивой осанки, выразительности пластики движений и жестов в танцах, играх, упражнениях

Требования к уровню подготовки учащихся

Главным экспертом в оценке личностного и творческого роста обучающихся, конечно, должен быть сам руководитель с помощью метода наблюдения и включения детей в хореографическую деятельность. Механизм оценки роста и восхождения является «обратная связь» обучающегося и педагога; уровень задач, которые ставят перед собой обучающийся и коллектив, а также достижения не только творческого характера, но и личностного.

Универсальными компетенциями учащихся по курсу являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания курса 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.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу 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 и занятий аэробикой;
- 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 хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять танцевальные движения, использовать их в самостоятельной сочинительской деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- представлять аэробику как средство укрепления здоровья, физического развития человека;

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками танцевальные батлы и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий;
 - организовывать и проводить беседы с разной целевой направленностью
 - взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения спортивных и танцевальных игр, творческих мероприятий, соревнований и концертной деятельности;
 - в доступной форме объяснять технику выполнения движений, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
 - находить отличительные особенности в выполнении движения разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
 - выполнять технические действия из базовых элементов аэробики, применять их в игровой, концертной, соревновательной и творческой деятельности;
 - применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Содержание деятельности

Формы организации деятельности:

- *групповые* занятия
- *индивидуальные* занятия – не являются обязательными, но периодически необходимы для разучивания и совершенствования исполнения сольной части в постановке танца или дополнительных занятий с отстающими детьми
- *сводные* репетиции – требуют объединения работы с несколькими группами в рамках одного занятия в связи с их участием в смешанной постановке танца.

Типы занятий: теоретические, практические, комбинированные

На групповых и фронтальных занятиях:

- изучается *методика* (последовательность изучения и овладения правильным исполнением движения)
- осуществляется *тренинг, постановка* и отработка номеров
- *прослушивается* музыкальное произведение
- совместно просматривается видеоматериал и ведется обсуждение
- выполняются задания **на импровизацию**
- участие в играх

Формы проведения занятий: беседа, игра, соревнование, тренинг, импровизация, постановка, экскурсия, фестиваль,

Методы обучения:

- **словесные** - объяснение, исполнения движений (положения корпуса, ног, рук, головы), беседа, анализ деятельности;
- **наглядные** – показ педагогом правильного исполнения движений, просмотр видеоматериалов, наблюдение;

- практические - тренировочные упражнения.

Для лучшего усвоения материала и развития творческих способностей детей на занятиях используются **игровые моменты**.

Для закрепления умений и формирования навыков на занятиях, изложение материала проводится по следующей схеме: *повторение ранее изученного, объяснение и показ нового материала, упражнения на закрепление, проверка, подведение итогов.*

Содержание занятий:

1. *Подготовительная часть:* 1 фрагмент – упражнения по кругу (разновидности ходьбы и бега, танцевальные шаги и соединения).

2 фрагмент – упражнения у опоры и на середине (ОРУ для ног, туловища, рук; хореографические упражнения – «классика»).

3 фрагмент – упражнения на середине (упражнения для рук, упражнения в равновесии, повороты).

4 фрагмент – прыжки (маленькие, амплитудные, прыжки с вращениями).

2. *Основная часть:* 5 фрагмент – специально-техническая подготовка (базовые шаги аэробики с координационные движения руками).

6 фрагмент – изучение и совершенствование техники элементов, соединений, частей и соревновательных комбинаций в целом.

3. *Заключительная часть:* 7 фрагмент – общая физическая подготовка (упражнения на развитие силы мышц рук, брюшного пресса, спины, ног, на развитие общей и специальной выносливости).

Учебно-тематический план включает виды педагогической деятельности:

Теория: беседы, демонстрация простейших наглядных пособий (плакатов, стендов), просмотр учебных кинофильмов и видеофильмов.

1. Что такое аэробика.

2. Терминология аэробики.

3. Анатомические сведения (части тела, суставы, движения в суставах, мышцы).

4. Гигиенические требования к проведению занятий.

5. Форма для занятий аэробикой.

6. Рациональное питание и режим дня.

7. Дисциплина на занятиях (правила поведения в зале).

8 Места занятий, оборудование и инвентарь

Общая физическая подготовка: ОФП – это педагогический процесс, направленный на воспитание и совершенствование основных физических качеств, и развитие функциональных возможностей организма.

Сила – способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счёт мышечных усилий.

Быстрота – способность человека совершать двигательные действия в минимальный для данных условий период времени.

Выносливость – способность противостоять утомлению. Общая выносливость – способность к длительному выполнению (более 20 минут) физической нагрузки субмаксимальной мощности, не превышающий аэробно-анаэробный порог. Специальная выносливость – способность к длительному выполнению специальных упражнений без снижения эффективности деятельности.

Гибкость – способность выполнять движения с большой амплитудой. Гибкость зависит от эластичности мышц и связок, нервно-мышечной координации.

Координационные способности (ловкость) – сложное комплексное качество, не имеющее единого критерия для оценки. Тесты на координацию движений оцениваются сложностью задания, точностью его выполнения.

Общая физическая подготовка осуществляется в тесной связи с овладением техники выполнения каждого упражнения.

Основные задачи ОФП:

1. Приобрести всестороннее физическое развитие и повысить его уровень.
2. Достигнуть гармонического развития мышц в соответствии с избранным видом спорта.
3. Приобрести и повысить общую выносливость.
4. Повысить быстроту выполнения разнообразных движений.
5. Улучшить подвижность в суставах.
6. Увеличить ловкость и координацию движений.
7. Приобрести умение выполнять движения без излишнего напряжения (овладеть расслаблением).

Специальная физическая подготовка: Задачи СФП:

1. Развить специальные физические качества и повысить их уровень.
2. Увеличить массу определенных групп мышц, абсолютную и относительную силу и их эластичность.
3. Приобрести и повысить специальную силу (динамическую, статическую, взрывную).
4. Улучшить координацию, быстроту двигательных реакций, движений и действий.
5. Увеличить прыгучесть относительную и абсолютную.
6. Приобрести необходимую гибкость.
7. Приобрести специальную ловкость (взаимодействие в группе).
8. Овладеть свободным выполнением движений и действий без напряжения.

Техническая подготовка: Техника – наиболее рациональное выполнение двигательного действия.

Задачи технической подготовки:

1. Овладеть спортивной техникой избранного вида спорта.
2. Создать двигательное представление об изучаемой технике.
3. Овладеть правильным выполнением требуемых движений, элементов, связок и действий.
4. Приобрести навыки спортивной техники.
5. Совершенствовать спортивную технику за счёт более рационального и эффективного выполнения движений.
6. Овладеть расслаблением.
7. Увеличить частоту движений и их амплитуду.
8. Научить проявлять большую силу в выполнении движений и действий.
9. Использовать упругость мышц.
10. Научить выполнять двигательные действия, как в обычных, так и в более трудных условиях.
11. Овладеть техникой вспомогательных видов спорта.

12. Научить правильно выполнять ОРУ и специальные упражнения.

Техническая подготовка включает в себя разучивание, закрепление и совершенствование элементов спортивной аэробики, базовых шагов, спортивной комбинации в целом. Работа над спортивной комбинацией включает в себя: а) работу по элементам; б) работа по четвертушкам упражнения; в) работа по частям; с) выполнение комбинации в целом.

Этап начальной подготовки заключается в приобретении навыков движений гимнастической школы и аэробного стиля выполнения основных движений. Разучивание и закрепление техники выполнения базовых шагов и элементов спортивной аэробики: на месте, бег, захлест, приставной, выпад, подъём колена, джампинджек, скрестный.

Акробатические упражнения: Акробатика – одно из средств физического развития и совершенствования двигательных способностей человека. Занятия акробатическими упражнениями оказывают разностороннее воздействие на организм занимающихся. Они способствуют развитию силы, скоростно-силовых качеств, гибкости, подвижности нервных процессов, устойчивости к изменениям положения тела в пространстве, воспитывают смелость, решительность, ловкость. Акробатические упражнения весьма универсальны.

Хореография: Всё то, что относится к искусству танца. В раздел хореографической подготовки входят элементы классического, народного, историко-бытового и современного танцев, исполняемых в виде экзерсиса у опоры и на середине, комбинации на 16 тактов с использованием базовых шагов аэробики в современном стиле (фанк, стрит данс, латина).

Учебно-тематическое планирование 1 года обучения.

№ п/п	Наименование раздела	Теория (ч)	Практика (ч)
1	Азбука музыкального движения	1	3
2	Танцевально-ритмическая гимнастика	1	4
3	Эстрадные танцы	-	6
4	Аэробика	3	10
5	Современный танец	-	2
	Итого 34 часов	5	29

Учебно-тематическое планирование 2 года обучения.

№ п/п	Наименование раздела	Теория (ч)	Практика (ч)
1	Азбука музыкального движения	1	3
2	Танцевально-ритмическая гимнастика	-	5

3	Эстрадные танцы	-	6
4	Аэробика	2	10
5	Современный танец	-	3
	Итого 34 часов	3	31

Ожидаемые результаты

1. Изменение у всех субъектов образовательного процесса отношения к своему здоровью: выработка способности противостоять вредным привычкам и отрицательного воздействия окружающей среды, желание и умение вести здоровый образ жизни.
2. Включение в образовательный процесс здоровьесберегающих технологий.
3. Снижение заболеваемости школьников.
4. Снижение психоэмоциональных расстройств.
5. Повышение уровня физической подготовки школьников.
6. Повышение уровня качества знаний по вопросам здоровья и его сохранения.
7. Снижение последствий умственной нагрузки.
8. Повышение социально-психологической комфортности в детском коллективе.

Формы контроля и оценки результатов достижения поставленных целей:

- проведение открытых уроков для родителей;
- участие в праздничных программах, концертах;
- проведение итогового занятия в конце учебного года;
- организация и проведение конкурсов.

Список литературы

1. Барышникова Т. Азбука хореографии. Москва, 2000 год.
2. Бекина СИ. Ломова Т.П. Музыка и движение, 2001г.
3. Ваганова А.Я. Основы классического танца. С.-Пб, 2002.

4. Детский фитнес. М., 2006.
5. Костровицкая В. 100 уроков классического танца. Л., 1981.
6. Лисицкая Т. Гимнастика и танец. М., 1988.
7. Лифиц И.В. Ритмика: Учебное пособие. М., 1999.
8. Мошкова Е.И. Ритмика и бальные танцы для начальной и средней школы. М., 1997.

Календарно – тематическое планирование урока «АЭРОБИКА»

№ п/п	Тема занятия.	Количество часов.			Дата
		Всего	Теория	Практика	
1	Азбука музыкального движения. Вводное занятие. Техника безопасности.	1		1	
2	Ритмика. Развитие ритмического восприятия	1		1	
3	Развитие музыкальности	1		1	
4	Паузы в движении и их использование	1		1	
5	Развитие пластики тела	1		1	
6	Упражнения на формирование правильной осанки	1		1	
7	Упражнения на растяжку	1		1	
8	Упражнения на пластику	1		1	
	Танцевально-ритмическая гимнастика				
9	Общеразвивающие упражнения	1		1	
10	Виды шага, бега, прыжков	1		1	
11	Изучение позиций	1		1	
	Эстрадные танцы				

12	«GO - GO». Основные движения.	1		1	
13	«Хип – хоп». Основные движения.	1		1	
14	Хастл. Основные движения.	1		1	
	Аэробика				
15	Вводный. Техника безопасности. Начальная диагностика.	1		1	
16	Просмотр видеоклипов. Разбор движений.	1		1	
17	Позиции ног. Осанка. Апломб.	1		1	
18	Позиции рук. Позы. Положения.	1		1	
19	Запрещённые упражнения.	1		1	
20	Музыкальная грамота.	1		1	
21	Базовые элементы. Разновидности.	1		1	
22	Совершенствование техники упражнений.	1		1	
23	Составление комплексов. Комбинированные упражнения.	1		1	
24	Комплексы и танцевальные композиции.	1		1	
25	Танцевальные позы. Волна.	1		1	
26	Комбинированные упражнения на расслабление.	1		1	
27	Комплексы упражнений стоя.	1		1	
28	Комплексы упражнений в партере.	1		1	
29	Упражнения стретчинга.	1		1	
30	Постановка танца. Мини – композиции.	1		1	
	Современный танец	1		1	
31	Просмотр видеоклипов. Разбор движений.	1		1	
32	Позиции ног. Позиции рук. Пластика.	1		1	
33	Комбинированные упражнения. Постановка танца.	1		1	
34	Итоговое занятие.	1		1	
	Итого	34ч		34ч	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 468811232729010145642545975927204539216488993116

Владелец Сорокина Виктория Николаевна

Действителен с 04.02.2025 по 04.02.2026