СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА Общая характеристика модуля «Фитнес-аэробика»

Цель и задачи изучения модуля «Фитнес-аэробика»

Место модуля «Фитнес-аэробика»в учебном плане

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ МОДУЛЯ «ФИТНЕС-АЭРОБИКА»

Планируемые личностные результаты на уровне начального общего, основного общего и среднего общего образования

Планируемые метапредметные результаты на уровне начального общего, основного общего и среднего общего образования Планируемые предметные результаты на уровне начального общего 10 образования

Планируемые предметные результаты на уровне основного общего

образования

Планируемые предметные результаты на уровне среднего общего образования

1. СОДЕРЖАНИЕ МОДУЛЯ «ФИТНЕС-АЭРОБИКА
2. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ МОДУЛЯ «ФИТНЕС-АЭРОБИКА»
3. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО­ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО

ПРОЦЕССА

ПРИЛОЖЕНИЯ 32

Приложение 1. Комбинации классической аэробики 1-4 класс 32

Приложение 2. Комбинации степ-аэробики 1-4 класс 33

Приложение 3. Примерная методика оценивания обучающихся на 57 уроках физической культуры

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Общая характеристика модуля «Фитнес-аэробика»

В настоящее время одной из актуальных социальных вопросов в Российской Федерации является охрана и укрепление здоровья подрастающего поколения. Гармоничное развитие обучающихся, всестороннее совершенствование их двигательных способностей, укрепление здоровья, воспитание устойчивого интереса и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, формирование навыков культуры здорового образа жизни, способствующих успешной социализации в жизни. Поэтому одним из важных направлений в области физического воспитания подрастающего поколения является внедрение в образовательную деятельность спортивно ориентированных форм обучения, средств различных видов спорта, в частности фитнес-аэробики.

Одним из важных моментов совершенствования физического воспитания в общеобразовательных организациях является увеличение многообразия форм и видов физкультурно-оздоровительной и спортивно массовой работы с обучающимися. Одной из таких форм является фитнес - аэробика, которая является новым, интересным, привлекательным как для самих обучающихся, так и для специалистов, работающих в общеобразовательных организациях.

Фитнес - один из самых молодых видов физкультурно-спортивной деятельности взрослых и детей, быстро завоевавший популярность во всем мире. Своеобразие его определяется органическим соединением спорта и искусства, единством движения и музыки.

Благодаря широкой доступности, фитнес-аэробика является эффективным средством развития массового спорта и пропаганды здорового образа жизни подрастающего поколения.

Доступность и привлекательность, высокая позитивная эмоциональность, многообразие двигательных действий, большой диапазон перечня и уровней функциональных нагрузок позволяют использовать данный вид физкультурно-спортивной деятельности, как одно из средств физического развития обучающихся в образовательных организациях. А также в сочетании с другими видами физических упражнений общефизической подготовки, фитнес-аэробика и ее элементы могут эффективно использоваться в различных формах физического воспитания обучающихся, в том числе рекреативной и кондиционной направленности.

Применение в общеобразовательной организации методик данного вида спорта гарантирует обучающимся правильное развитие функциональных систем организма, правильную осанку, легкую походку, является отличной профилактикой сколиоза и плоскостопия, формирует у обучающихся коммуникативные навыки, морально-волевые качества, закладывает основы культуры здорового образа жизни.

Примерная рабочая программа учебного предмета «Физическая

культура» (модуль «Фитнес-аэробика») для образовательных организаций,

реализующих образовательные программы начального основного общего,

основного общего и среднего общего образования (далее -

Модуль) реализуется в соответствии с Федеральным законом Российской

Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской

Федерации» (далее - Закон), который действует в интересах обучающихся

образовательных организаций и утверждает:

право образовательных организаций на самостоятельность в

осуществлении образовательной деятельности и свободе в определении

содержания образования, разработке и утверждении своих образовательных

программ, выборе учебно-методического обеспечения, образовательных

технологий по реализуемым ими образовательным программам (п. 1, п. 2, п.

п. 6 п.3 ст.28 Закона);

право педагогических работников на свободу выбора и использования

педагогически обоснованных форм, средств, методов обучения и воспитания,

а также право на творческую инициативу, разработку и применение

авторских программ и методов обучения и воспитания в пределах

реализуемой образовательной программы, отдельного учебного предмета,

курса, дисциплины (модуля) (п.п.2 и 3 п. 3 ст. 47 Закона).

Модуль учитывает: федеральные государственные образовательные

стандарты начального общего образования, утвержденные приказом

Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 г. № 286;

федеральные государственные образовательные стандарты основного общего

образования, утвержденные приказом Министерства просвещения

Российской Федерации от 31.05.2021 г. № 287; федеральные

государственные образовательные стандарты среднего общего образования,

утвержденные приказом Министерства образования и науки Российской

Федерации от 29.12.2014 г. № 1645; примерную программу воспитания

(одобрена решением федерального учебно-методического объединения по

общему образованию, протокол № 2/20 от 2 июня 2020 г.) и направлен на

реализацию цели и задач Концепции преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы, утвержденной протоколом заседания коллегии Министерства просвещения Российской Федерации от 24.12.2018 г. №ПК-1вк.

Модуль разработан во исполнении перечня поручений Президента Российской Федерации по итогам заседания Совета по развитию физической культуры и спорта Пр-1919, п.3 б) «О расширении перечня видов спорта, включенных в программу учебного предмета «Физическая культура», в том числе представленных в этой программе в виде отдельных модулей.

Цель и задачи изучения модуля «Фитнес-аэробика»

Цель модуля - формирование у обучающихся устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья и самоопределения с использованием средств фитнес-аэробики.

Задачи модуля:

всестороннее гармоничное развитие детей и подростков, увеличение объёма их двигательной активности;

освоение знаний о физической культуре и спорте в целом, истории развития фитнес-аэробики в частности;

формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами различных видов фитнес-аэробики;

воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества средствами фитнес-аэробики;

укрепление и сохранение здоровья, совершенствование телосложения и воспитание гармонично развитой личности, нацеленной на многолетнее сохранение высокого уровня общей работоспособности;

популяризация вида спорта «Фитнес-аэробика» среди детей и молодежи и вовлечение большого количества обучающихся в занятия фитнес- аэробикой;

способствовать развитию у обучающихся творческих способностей. развитие положительной мотивации и устойчивого учебно­познавательного интереса к предмету «Физическая культура», удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом;

выявление, развитие и поддержка одарённых детей в области спорта.

Преимущество Модуля состоит в том, что используемые в процессе обучения технологиирешают комплекс основных задач физического воспитания на ступени начального, основного общего и среднего (полного) образования:

создают оптимальные условия развития личности, обеспечивают гибкость и вариативность содержания образовательной деятельности в соответствии с индивидуальными особенностями и потребностям обучающихся;

являются эффективным средством укрепления здоровья обучающихся и подростков в общеобразовательной организации;

формируют навыки собственной безопасности и культуры поведения при занятиях физической культурой и спортом;

расширяют принцип возможности интеграции уроков физической культуры с формами дополнительного физкультурного образования на фитнес-аэробики.

Место модуля «Фитнес-аэробика» в учебном плане

Модуль может реализовываться на уроках физической культуры в 1 - 4, 5 - 9 и 10 - 11 классах общеобразовательной организации в рамках рабочей программы по предмету «Физическая культура», являющейся обязательным компонентом содержательного раздела основной образовательной программы образовательной организации. Модуль также может реализовываться во внеурочное время.

При планировании занятий фитнес-аэробикой на уроках физической культуры, на уровне основного общего образования (1 -11 классы) изучение фитнес-аэробики предполагается в объеме 374 часа (по 34 часа в каждом классе).

Содержание Модуля расширяет и дополняет знания, полученные в результате освоения примерной рабочей программы учебного предмета «Физическая культура» для образовательных организаций, реализующих образовательные программы начального, основного общего и среднего (полного) образования.

Учитель физической культуры имеет возможность вариативно использовать учебный материал в разных частях урока по физической культуре и разделах примерной программы учебного предмета «Физическая культура» для образовательных организаций с выбором различных средств фитнес-аэробики, с учётом возраста и физической подготовленности обучающихся.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ МОДУЛЯ «ФИТНЕС-АЭРОБИКА»

В соответствии с требованиями к результатам освоения основных образовательных программ начального общего, основного общего и среднего общего образования Федеральных государственных образовательных стандартов (Приказы Министерства просвещения Российской Федерации от 31 мая 2021 г. №286, от 17 декабря 2010 г. №1897, Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012г. №413) Модуль «Фитнес-аэробика» направлен на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Планируемые личностные результаты *на уровне начального общего, основного общего и среднего общего образования:*

воспитание патриотизма, уважения к Отечеству через знание истории и современного состояния развития фитнес-аэробики, включая региональный, всероссийский и международный уровни;

владение знаниями по основам организации и проведения занятий по фитнес-аэробики, с учетом индивидуальных особенностями физического развития и физической подготовленности;

понимание роли физической культуры и спорта в формировании собственного здорового образа жизни, как важнейшего фактора дальнейшей успешной социализации;

владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время занятий фитнес-аэробикой, а также в учебной и игровой деятельности.

владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности фитнес-аэробики;

умение максимально проявлять физические способности (качества) при

выполнении тестовых упражнений по физической культуре;

проявление уважительного отношения к сверстникам, культуры общения и взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности на принципах доброжелательности ивзаимопомощи;

формирование готовности обучающихся к саморазвитию и самообразованию, мотивации и осознанному выбору индивидуальной траектории образования средствами фитнес-аэробикой профессиональных предпочтений в области физической культуры и спорта;

формирование навыка сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в учебной, игровой, досуговой и соревновательной деятельности, судейской практике; способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности средствами фитнес- аэробикой;

осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов средствами фитнес-аэробикой как условие успешной профессиональной, спортивной и общественной деятельности;

понимание установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Планируемые *метапредметные результаты* на уровне начального общего, основного общего и среднего общего образования:

умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить для себя новые задачи, акцентировать мотивы и развивать интересы своей познавательной деятельности в области фитнес-аэробики;

умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия, собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения, определять наиболее эффективные способы достижения результата;

самостоятельно оценивать уровень сложности заданий (упражнений) во время занятий различными видами фитнес-аэробики в соответствии с физическими возможностями своего организма и состоянием здоровья на настоящий момент;

умение вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

организация самостоятельной деятельности с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий по фитнес-аэробике;

способность выделять и обосновывать эстетические признаки в физических упражнениях, двигательных действиях; оценивать красоту телосложения и осанки.

Планируемые *предметные результаты на уровне начального общего образования:*

формирование знаний истории развития фитнес-аэробики в мире и России;

формирование представлений о роли и значении занятий фитнес-аэробикой как средством укрепления здоровья, закаливания и развития физических качествчеловека;

формирование навыков безопасного поведения во время занятий фитнес-аэробикой, посещений соревнований по фитнес-аэробике; правил личной гигиены, требований к спортивной одежде и обуви, спортивному инвентарю для занятий фитнес-аэробикой;

формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями физического развития и основных физических качеств;

способность анализировать технику выполнения упражнений фитнес-аэробики и находить способы устранения ошибок;

выполнение базовых элементов классической и степ-аэробики низкой и высокой интенсивности со сменой (и без смены) лидирующей ноги;

знать последовательность выполнения упражнений фитнес-аэробики; умение сочетать маршевые и лифтовые элементы; основные движения при составлении комплекса фитнес-аэробики;

умение выполнять комплексы на 8-16-32 счета из различных видов фитнес-аэробики с предметами и без, с музыкальным сопровождением и без него;

формирование основ музыкальных знаний грамоты (понятия: музыкальный квадрат, музыкальная фраза); формирование чувства ритма, понимание взаимосвязи музыки и движений;

владение терминологией из основных видов фитнес-аэробики и конкретные разучиваемые простые упражнения этих видов, их функциональный смысл и направленность действий.

Планируемые *предметные результаты на уровне основного общего образования:*

знание роли занятий фитнес-аэробикой и её влияние: на укрепление

здоровья, повышение функциональных возможностей основных систем

организма и развитие физических качеств; на индивидуальные особенности физического развития и физической подготовленности организма;

знание основных методов и мер предупреждения травматизма во время занятий фитнес-аэробикой; выявление факторов риска и предупреждение травмоопасные ситуации; умение оказания первой помощи при травмах и повреждениях во время занятий фитнес-аэробикой;

знание современных правил организации и проведения соревнований по фитнес-аэробике; правил судейства, роли и обязанностей судейской бригады; осуществление судейства композиций в качестве судьи, помощника судьи, секретаря;

соблюдение требований к местам проведения занятий фитнес-аэробикой (в спортивном, хореографическом и тренажерном залах), правил ухода за спортивным оборудованием, инвентарем; правильного выбора обуви и одежды;

характеризоватьклассификацию видов фитнес-аэробики; понимать технику выполнения упражнений фитнес-аэробики; знать последовательность выполнения упражнений фитнес-аэробики выполнение базовых элементов классической и степ-аэробики низкой и высокой интенсивности со сменой (и без смены) лидирующей ноги; умение сочетать маршевые и лифтовые элементы;

умение подбирать музыку для комплексов упражнений фитнес-аэробики с учетом интенсивности и ритма.

умение находить отличительные особенности в техническом выполнении упражнений разными обучающимися и оказывать посильную помощь сверстникам при выполнении учебных заданий по фитнес-аэробике;

формирование основ музыкальных знаний грамоты (понятия: музыкальный квадрат, музыкальная фраза);

формирование чувства ритма, понимание взаимосвязи музыки и движений;

знание и применение способов самоконтроля в учебной и соревновательной деятельности, средств восстановления после физической нагрузки во время занятий фитнес-аэробикой;

умение проектировать, организовывать и проводить различные части урока в качестве помощника учителя; разминку, стретчинг, танцевальные движения с элементами фитнес-аэробики, во время самостоятельных занятий и досуговой деятельности со сверстниками;

знание методов тестирования физических качеств, умение оценивать показатели физической подготовленности, анализировать результаты тестирования, сопоставлять со среднестатистическими показателями;

проведение тестирования уровня физической подготовленности в фитнес-аэробике со сверстниками.

СОДЕРЖАНИЕ МОДУЛЯ «ФИТНЕС-АЭРОБИКА»

РАЗДЕЛ 1. ЗНАНИЯ О ФИТНЕС-АЭРОБИКЕ *1-4 класс*

История развития фитнеса и фитнес-аэробики (как молодого вида спорта) в России.

Классификация видов фитнес-аэробики, современные тенденции её развития.

Требования безопасности при организации занятий фитнес- аэробикой в хореографическом зале. Воспитание морально-волевых качеств во время занятий фитнес-аэробикой.

РАЗДЕЛ 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

*1-4 класс*

Выбор одежды и обуви для занятий фитнес-аэробикой.

Подбор упражнений фитнес-аэробики, определение последовательности их выполнения.

РАЗДЕЛ 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

*1-4 класс*

*Классическая аэробика*

Базовые элементы низкой интенсивности (Low impact), простейшие шаги и соединения шагов, базовые элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные).

Базовые элементы со сменой лидирующей ноги (билатеральные).

Сочетание маршевых и синкопированных элементов; сочетание маршевых и лифтовых элементов; основные движения руками; выполнение упражнений без музыкального сопровождения и с ним.

Выполнение комбинации классической аэробики (приложение № 1).

*Степ-аэробика*

Базовые элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные).

Сочетание маршевых и синкопированных элементов; сочетание маршевых и лифтовых элементов; движения руками.

Выполнение упражнений и комплексов степ-аэробики с музыкальным сопровождением и без него (приложение № 2).

*Хореографическая и музыкальная подготовка*

*1-4 класс*

Хореографическая подготовка (базовые упражнения классического экзерсиса), воспитание эмоциональности и красоты движений, воспитание музыкального слуха, чувства ритма, понимания взаимосвязи музыки и движений. Основы музыкальной грамоты. Музыкальный размер. Понятие «Музыкальный квадрат».

4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ МОДУЛЯ «ФИТНЕС-АЭРОБИКА»

|  |  |
| --- | --- |
| Тематическое планирование | Характеристика деятельность обучающихся |
| Раздел 1. Знания о фитнес-аэробике (в ходе урока) | |
| 1-4 класс | |
| История развития фитнеса и фитнес-аэробики (как молодого вида спорта) в мире и России. | *Знать* историю развития фитнес-аэробики в мире и России.  *Выявлять* достижения российских команд по фитнес- аэробики на мировой арене. |
| Классификация видов фитнес- аэробики, современные тенденции её развития. | *Знать* классификацию видов фитнес-аэробики. |
| Требования безопасности при организации занятий фитнес- аэробикой (в спортивном, хореографическом зале. | *Знать и соблюдать технику* безопасности во время занятий фитнес-аэробикой хореографическом зале. |
| Воспитание морально-волевых качеств во время занятий фитнес- аэробикой. | *Проявлять* морально-волевые качества во время занятий фитнес- аэробикой. |

|  |  |
| --- | --- |
| Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности, 5 часов | |
| 1-4 класс, 4 часа | |
| Выбор одежды и обуви для занятий фитнес-аэробикой. | *Уметь* подбирать одежду и обувь для занятий фитнес-аэробикой. |
| Подбор упражнений фитнес- аэробики, определение последовательности их выполнения. | *Знать* последовательность выполнения упражнений фитнес- аэробики.  *Уметь* подбирать упражнения в зависимости от их последовательности выполнения. |

|  |  |
| --- | --- |
| Тематическое планирование | Характеристика деятельность обучающихся |
| Раздел 3 ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ | |
| *1-4 класс* | |
| *Классическая аэробика*, *15 часов* | |
| *Базовые элементы низкой интенсивности* (Low impact), простейшие шаги и соединения шагов, базовые элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные).  Базовые элементы со сменой лидирующей ноги (билатеральные). | *Знать и уметь* выполнять базовые элементы классической аэробики низкой и высокой интенсивности со сменой лидирующей ноги |
| Сочетание маршевых и синкопированных элементов; сочетание маршевых и лифтовых элементов; основные движения | *Знают* правила сочетания маршевых и синкопированных элементов классической аэробики  *Умеют* сочетать маршевые и лифтовые элементы; основные движения при составлении комплекса фитнес-аэробики. |
| Выполнение комбинации классической аэробики | *Умеют* выполнять элементы и комплексы упражнений классической аэробики без музыкального сопровождения и с ним. |
| Степ-аэробика, 48 часов | |
| Базовые элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные). | *Знать и уметь* выполнятьбазовые элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные). |
| Сочетание маршевых и синкопированных элементов; сочетание маршевых и лифтовых элементов; движения руками. | *Знают* правила сочетания маршевых и синкопированных элементов степ-аэробики  *Умеют* сочетать маршевые и лифтовые элементы; основные движения при составлении комплекса фитнес-аэробики. |
| Выполнение упражнений и комплексов степ-аэробики с музыкальным сопровождением | *Умеют* выполнять элементы и комплексы упражнений степ- аэробики без музыкального сопровождения и с ним. |
| *Хореографическая и музыкальная подготовка, 4 часа* | |
| *1-4 класс* | |
| Хореографическая подготовка (базовые упражнения из классического экзерсиса), воспитание эмоциональности и красоты движений, воспитание музыкального слуха, чувства | *Проявляют* эмоциональность, красоту движений во время занятий фитнес-аэробикой.  *Владеют* музыкальным слухом, чувством ритма, понимания взаимосвязи музыки и движений. |