

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 17
(МАОУ СОШ)

«Рассмотрено»
Руководитель методического
объединения учителей
физической культуры
_____//

ФИО

«Утверждаю»
Директор школы
_____//

Приказ № _____

от « ____ » _____ 2018 г.

Рабочая программа

**учебного курса
по оздоровительной аэробике**

по физической культуре для 10-11 классов (девушки)

**Астраханцевой Г. В.
учителя физической культуры, высшей
квалификационной катег**

г. Улан-Удэ. 2018 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Рабочая программа для 10-11 класса по физической культуре разработана на основе «Федеральной комплексной программы физического воспитания» под редакцией доктора педагогических наук В.И. Ляха и канд. пед. наук А.А. Зданевича..М.: Просвещение - 2008 в соответствии с федеральным компонентом государственным стандартом среднего полного образования, М.: «Дрофа»- 2004, соответствует базисному учебному плану МАОУ СОШ № 17, по которому на изучение физической культуры отводится по 3 учебных часа в неделю в 10-11 классах. Третий час учебного предмета «Физическая культура» используется на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания.

В соответствии с федеральным компонентом Государственного стандарта среднего образования по физической культуре предметом обучения в средней школе является двигательная деятельность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у старших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность. Учитывая эти особенности, предлагаемая программа по физической культуре для учащихся средней школы предусматривает следующие образовательные цели и задачи:

Цели программы по физическому воспитанию учащихся 10–11 классов направлены:

- на укрепление здоровья учащихся, улучшение осанки, профилактику плоскостопия, содействие гармоническому развитию, выработку устойчивости, приспособленности организма к неблагоприятным условиям внешней среды;
- овладение школой движений;
- развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей;
- выработку представлений об основных видах спорта;

□ приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми;

□ воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к одноклассникам, умения взаимодействовать с ними в процессе общения, занятий.

Цель 3-го урока физкультуры – создание условий для реализации физкультурно-оздоровительной активности учащихся вне зависимости от уровня физической подготовки и уровня сформированности специфических умений по отдельным видам спорта. Поэтому содержание 3-го урока физкультуры направлено не только на реализацию общепринятых разделов (лёгкая атлетика, гимнастика, лыжная подготовка и т.д.), но и на введение таких вариативных разделов, как хореография, ритмика, фитнес, спортивные и балльные танцы, национальные виды спорта, национальные спортивные игры и командные эстафетные игры. Ввести оздоровительную аэробику в уроки можно путём включения их в вариативную часть учебной программы по физической культуре.

Полагаю, обеспечить выполнения требований стандарта в значительной мере помогают нам именно этот вид спорта, поскольку он позволяет хорошо развивать силу и выносливость - качества, без обладания которыми трудно овладеть предусмотренными учебной программой двигательными умениями, справляться с нормативами.

В соответствии с социально - экономическими потребностями современного общества, его дальнейшего развития и исходя из сущности общего среднего образования целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему гармоничному развитию личности. Установка на всестороннее развитие личности предполагает овладения школьниками основами физической культуры. Данная программа эту задачу решает через уроки оздоровительной аэробики. Школьные программы в основном направлены на развитие силы, ловкости, выносливости будущих защитников Родины. Опыт работы в школе показывает, что наряду с лыжными гонками, кроссовой подготовкой, метанием, спортивными играми девушкам необходимо предложить оздоровительную аэробику. Почему-то у нас мало принято говорить о красоте тела. До сих пор мы

не можем понять до конца простую истину: физическая, телесная красота столь же самоценна, как и красота души, помыслов. Каждая же девушка хочет быть стройной, иметь правильную осанку, изящно двигаться. Проще сказать быть красивой и здоровой. Обрести эти качества позволяют занятия по оздоровительной аэробике.

Данная программа по оздоровительной аэробике предназначена для девушек 10-11 классов. Занятия аэробикой проводятся под музыку. Музыка используется как фон для снятия монотонности от однотипных многократно повторяемых движений; как лидер, задающий ритм и темп выполняемых упражнений. Музыкальное сопровождение увеличивает эмоциональность занятия, положительные эмоции вызывают стремление выполнять движение энергичнее, что усиливает их воздействие на организм. Музыка может быть использована и как фактор обучения, так как движения легче запоминаются.

Разработка данной программы шла с учётом возрастных особенностей школьниц, их физического развития на основе дифференцированного и индивидуального подхода.

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

На каждом уроке решается, как правило, комплекс взаимосвязанных задач: образовательных, оздоровительных и воспитательных. Отличительной особенностью учебных занятий по данной программе является акцент на решение следующих задач:

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.

Решение этих задач направлено на воспитание гармонично развитой личности.

Содержание программного материала изложено в поурочном рабочем плане. Общепризнанной формой проведения занятий по аэробике является урок, и в нём традиционно выделяют три части: подготовительную, основную и заключительную.

Для закрепления потребности к регулярным занятиям аэробикой, рекомендуем проводить состязания как внутри класса между группами девушек, так и конкурсы между классами в одной взятой школе.

Программа является рабочей, но главное, что мы имеем уже сейчас положительные итоги. Особого внимания заслуживает увеличение систематичности и регулярности занятий физическими упражнениями и интерес, проявляемый при этом, неуклонно растёт. На этом фоне возросли их физические и функциональные показатели.

Оценка успеваемости должна складываться главным образом из качественных критериев оценки уровня достижений школьников. При оценке достижений девушек в большей мере следует ориентироваться на индивидуальные темпы продвижения в развитии их двигательных способностей, а не на выполнение усреднённых учебных количественных нормативов. Итоговая аттестация девушек за курс средней школы (по выбору) осуществляется дополнением вопросов из раздела “Оздоровительная аэробика”.

Настоящая программа позволяет решать следующие **задачи физического воспитания:**

- 1. Укрепление здоровья.** Если комплекс носит аэробный характер, то укрепляются сердечно - сосудистая и дыхательная системы. Это способствует

нормализации белкового, углеводного и жирового обмена. Если в комплексе общеразвивающие упражнения, то он воздействует на опорно-двигательный аппарат. Применение упражнений стретчинга помогает восстановительным процессам, аутогенная тренировка оказывает благотворное влияние на психо-эмоциональное состояние занимающихся, на снятие напряжения.

2. Развитие двигательных способностей. Аэробная нагрузка воспитывает выносливость. Комплекс, построенный на общеразвивающих упражнениях силового характера, развивает силу. Общеразвивающие упражнения типа «суставной гимнастики» и упражнения стретчинга помогают в развитии гибкости. Танцевальные движения развивают координацию движений.

3. Эстетическое воспитание. Оздоровительная аэробика улучшает телосложение, нормализует массу тела при усилении обменных процессов в организме, способствует развитию элегантности, грации, свободы движений, формирует осанку. Кроме того, она развивает музыкальный слух, чувство ритма, а при использовании аутогенной тренировки прививает навыки психорегуляции, которые помогают снимать напряжения, воспитывают устойчивость нервной системы, умение управлять своими эмоциями.

4. При дефиците времени на уроке физической культуры, оздоровительная аэробика **повышает плотность урока.** Паузы между упражнениями доведены до минимума или их нет совсем. Работает весь класс, а кому трудно выполнять некоторые упражнения, их можно выполнять в облегчённом варианте.

5. Формирование здорового образа жизни.

На уроках физической культуры продолжается обучение школьников основам здорового образа жизни. На всех уроках продолжается работа по выработке умений использовать средства физической культуры для укрепления здоровья, противостояния стрессам, проведения отдыха и досуга. В числе оздоровительных задач важное место принадлежит формированию у учениц представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовленности.

Данная программа опирается на программу «Физическое воспитание учащихся 1 - 11 классов с направленным развитием двигательных способностей» под редакцией В. И. Ляха. Ввести оздоровительную аэробику в уроки можно путём включения их в вариативную часть учебной программы по физической культуре. Полагаю, обеспечить выполнения требований стандарта в значительной мере помогают нам именно этот вид спорта, поскольку он позволяет хорошо развивать силу и выносливость - качества, без обладания которыми трудно овладеть предусмотренными учебной программой двигательными умениями, справляться с нормативами.

Оздоровительная аэробика - новая форма физической деятельности, вошла в нашу жизнь недавно. Своей эмоциональностью, красотой, изящностью, динамизмом она быстро завоевала сердца девушек. Позднее, претерпев некоторые изменения, оздоровительная аэробика стала более доступной, разнообразной. Аэробика быстро развивается, появляются новые направления, стили (рок - аэробика, степ - аэробика, бокс-аэробика, фанк-аэробика, круговая аэробика).

"Уроки оздоровительной аэробики у девочек в 10-11 классах"

Примерное распределение времени по разделу учебной программы (сетка часов) при трехразовых занятиях в неделю.

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов	
		класс	
		10	11
1	Базовая часть	87	87
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	
1.2	Гимнастика с элементами акробатики	18	18
1.3	Спортивные игры	30	30
1.3	Лёгкая атлетика	22	21
1.4	Кроссовая подготовка	10	10
2	Вариативная часть	22	22
2.1	Оздоровительная аэробика	22	22
	Итого	102	102

На уроках физической культуры в старших классах основное внимание уделяется тренировочной направленности занятий по разностороннему развитию кондиционных (силовых, скоростных, скоростно-силовых способностей, выносливости, гибкости) и координационных (быстрота перестроения и согласования двигательных действий, произвольное расслабления мышц, вестибулярная устойчивость) способностей, а так же их сочетаний. Вместе с тем закрепляются и совершенствуются двигательные навыки и вырабатывается умение применять их в различных по сложности условиях.

На уроках физической культуры продолжается обучение школьников основам здорового образа жизни. На всех уроках продолжается работа по выработке умений использовать средства физической культуры для укрепления здоровья, противостояния стрессам, проведения отдыха и досуга. В числе оздоровительных задач важное место принадлежит формированию у учениц представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовленности.

Более отчётливо проявляются половые различия между юношами и девушками. Это требует дифференцированного подхода к выбору средств, методов и организации занятий. Необходимость раздельного проведения занятий ещё более очевидно, чем ранее.

На уроках по оздоровительной аэробике выполняют физические упражнения, объединённые в **комплексы**. Комплексы могут быть разнообразными, но в любом случае они подчиняются одним методическим законам. Комплекс подразделяется на части: подготовительную, основную и заключительную.

Подготовительная часть занимает 10 - 20% от общего времени занятия. Основные задачи: настроить организм на работу, привыкнуть к музыке, подготовить организм к более высоким нагрузкам. В этой части применяются следующие упражнения: разновидность ходьбы и бега, танцевальные элементы, подъёмы на полупальцы с различными движениями рук, полуприседы, небольшие наклоны, выпады и т. д. **Основная часть** занимает 70 - 80% времени комплекса. В

этой части выполняются те задачи, которые ставились перед комплексом. В основном - это развитие двигательных качеств: силы, выносливости, гибкости, а так же координации движений. В основной части применяется средства:

1. Общеразвивающие упражнения - самое доступное средство для всех. Эти упражнения сочетаются с музыкой и выполняются без перерыва.

2. Упражнения художественной гимнастики и хореографии помогут воспитанию осанки, пластики, красоты линий.

3. Танцевальные элементы, способствуют повышению эмоциональности, красочности, привлекательности комплекса. При помощи этого средства повышается интерес к занятиям.

4. Ходьба и бег выполняются на месте и с продвижением в различных направлениях с различными движениями рук. Бег и ходьба могут выполняться с поворотами, хлопками, с изменением ритма шагов, в сочетании с прыжками и т. д.. Это средство стимулирует работу сердечно - сосудистой и дыхательной систем.

5. Прыжки обычно выполняются в сочетании с бегом или как отдельная серия. Выполняются на одной и двух ногах, ноги врозь - вместе, подскоками, в выпадах, с продвижением и т. д.. Дополняются хлопками, различными движениями рук, головы, туловища.

6. Строевые упражнения применяются для организации занимающихся. В основном комплексы выполняются поточно, в свободном построении по залу, лицом к зеркалу. Круговая тренировка: занимающиеся располагаются по кругу, разделившись по несколько человек на каждой станции.

7. Элементы акробатики - перекуты, группировка, стойка на лопатках.

8. Использование предметов - гимнастические палки, скакалки, гантели, резиновые бинты, степы, скамейки и т. д.

Заключительная часть занимает 5 - 15 %общего времени. Основные задачи - снижение нагрузки, возбудимости нервной системы, частоты сердечных сокращений почти до исходного уровня. Здесь применяются упражнения стретчинга, дыхательные, аутогенная тренировка, упражнения на расслабления.

Каждая часть делится на серии, которая в свою очередь делится на цепочки упражнений. Количество серий в каждой части может быть разным: в подготовительной и заключительной части - 1-3 серии, в основной - 8-10 серий.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО СОСТАВЛЕНИЮ КОМПЛЕКСА

Составление комплекса по принципу «от простого к сложному». Постепенное увеличение нагрузки или усложнение движений в смысле координации.

Постепенное увеличение нагрузки, а затем постепенное её снижение.

Учёт возраста и физической подготовленности при подборе упражнений, их дозировке, подборе музыкальных произведений.

Метод усложнения. К первому, простейшему движению, добавляются всё новые, более сложные детали (движения рук, головы, туловища, включение поворота, хлопка и т. д.).

Метод блоков. При использовании этого метода упражнения собираются в блоки. Например, сначала выполняется упражнение А, затем упражнение Б, после чего они объединяются (А+Б). После дополняется упражнение С, получается блок А+Б+С и т. д..

Темп выполнения упражнений бывает быстрый, средний и медленный.

Таблица

Темп	Акцентов в минуту	Содержание упражнений
Медленный	40-60	Дыхательные, на расслабление, стретчинг
Средний	90-120	Махи, наклоны, повороты, ходьба
Быстрый	120-140	Бег, прыжки, махи, танцевальные элементы
Очень быстрый	140 и больше	Бег, подскоки, рок-н-ролл

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ.

Весь процесс обучения можно разделить на три этапа:

1. Начальный этап. На этом этапе у занимающихся создается представление об упражнениях на основе названия упражнения, его показа и опробования.

Название упражнения создает определенный образ, активизирует центральную нервную систему. В старших классах учащиеся должны осознавать воздействие каждого упражнения, поэтому применяя терминологию, необходимо указывать для чего это упражнение, на развитие какого двигательного качества оно направлено, на какую группу мышц оказывает влияние.

Показ упражнения является наиболее существенным звеном процесса обучения. Он должен быть ярким, выразительным, понятным. Необходимо соблюдать правильное исходное положение, направление движения, осанку, угол сгибания в суставе, положение частей тела и т. д.

Опробование упражнений. Словесное идет по ходу движения. Если упражнения трудно осваиваются, разумно использовать расчлененный способ, т. е. Разучивать отдельно движения рук, ног, туловища, а затем целостное движение, сначала в медленном темпе, а затем в том темпе, какой задуман. При необходимости можно выполнить подводящие упражнения. Большое значение имеет место учителя в зале. Лучшим вариантом считается, когда учитель стоит спиной к учащимся и лицом к зеркалам. В этом случае облегчается разучивание упражнений. Кроме того, учитель видит всех учеников и имеет возможность следить за правильным выполнением упражнений, за состоянием занимающихся. Необходимо, чтобы все движения выполнялись в обе стороны, с одинаковой нагрузкой, чтобы не появилась асимметрия в физическом развитии.

2. Этап углубленного разучивания. Основная задача сводится к уточнению двигательных действий, пониманию закономерностей движений, совершенствованию ритма, свободного и слитного движений. Основной метод

обучения - целостный. В это время происходит развитие двигательных качеств, поэтому можно варьировать дозировку упражнений.

3. Этап закрепления и совершенствования характеризуется образованием двигательного навыка, переходом его в умение высшего порядка. Задача учителя- закрепление двигательного навыка, создание условий для формирования более высокого уровня, развития физических качеств.

4. Этап совершенствования можно считать завершенным, если учащиеся начинают свободно двигаться, с полной эмоциональностью и эстетической отдачей.

Для контроля используются контрольные упражнения. В первой половине сентября и мая рекомендуется проводить тестирование уровня физической подготовленности учеников, чтобы иметь объективные исходные оценки и видеть произошедшие за учебный год сдвиги в развитии конкретных координационных и кондиционных качеств.

Содержание и методика тестирования.

1. Задержка дыхания на вдохе. Отражает состояние не только дыхательной, но и сердечно-сосудистой системы. Методика проведения: в состоянии покоя в положении сидя после нормального выдоха сделать максимальный вдох и задержать дыхание, зажав пальцами нос. Время задержки дыхания на вдохе фиксируется по секундомеру.

2. Сгибание и разгибание рук. В зависимости от физической подготовленности девушки выполняют тест в упоре лежа или в положении упора на коленях.

3. Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены. Выполняют упражнение до положения седа.

4. Наклон вперед, стоя на возвышении. Результат этого теста служит показателем гибкости. Выполняется следующим образом: стоя на гимнастической скамейке, тестируемая, не сгибая ног, наклоняется вперед и тянется руками как можно больше вниз. Линейкой измеряется расстояние, на которое опустились руки (по кончикам пальцев) ниже уровня скамейки.

Оценка результатов тестирования

Тестовые упражнения	Оценка результатов		
	отлично	хорошо	удовлетворительно
1.Задержка дыхания, сек.	50	40	30
2.Сгибание рук в упоре на коленях	16	14	10
в упоре лежа	10	8	6
3.Поднимание туловища	25	20	15
4.Наклон, см.	18	14	10

В школе в основном занятия проводятся по старым традиционным методам. Редко внедряются новые формы у учащихся падает интерес к занятиям и соответственно посещаемость уроков физкультуры, особенно в старших классах. Основная задача заключается в том, чтобы вызвать сознательный интерес к урокам физкультуры. На мой взгляд, аэробика может стать эффективным средством решения этой проблемы. Аэробика пользуется популярностью во всём мире, особенно среди девушек. Современная музыка, высокая эмоциональность занятий привлекает к себе большое количество людей. Эта новая форма не только может вызвать интерес со стороны занимающихся, но и оказывать положительное влияние на организм, повышать уровень физической и функциональной работоспособности, уровень здоровья. К настоящему времени многочисленными исследованиями экспериментально установлено, что музыка может оказывать управляющее и регулирующее действие на сердечно сосудистую, дыхательную, нервную, мышечную, выделительную и другие системы человеческого организма (Ю. Г. Коджаспиров, 1985). Поэтому, используя музыку на уроке, мы имеем сильное эмоциональное средство воздействия на организм, регулирования физической нагрузки, психоэмоционального состояния занимающихся. Музыка является сильным средством эстетического воспитания. Правильно подобранная музыка создаёт положительный эмоциональный настрой, воспитывает вкус,

повышает культурный уровень. Уроки аэробики можно проводить и в других школах.

ЛИТЕРАТУРА.

1. В. Ю. Сосина, Э. М. Фабиан. «Ритмическая гимнастика.» Киев «Радянская школа.» 1990г.
2. Т. С. Лисицкая. «Ритмическая пластика.» М., «Фис» 1987г.
3. Методическая разработка и материалы к проведению занятий по ритмической гимнастике в школе. Лен. 1988г.
4. Е. В. Бирюк. «Ритмическая гимнастика.» Киев. 1986г.
5. В. Ю. Сосина. «Азбука ритмической гимнастики.» Киев. «Здоровье.» 1986г.
6. О. А. Иванова, И. Н. Шарабарова. «Занимайтесь ритмической гимнастикой.» М., «Советский спорт.», 1988г.
7. Т. С. Лисицкая. «Аэробика на все вкусы.» М., «Просвещение.» 1994г.
8. И. В. Веденева. «Будь молодой и грациозной.» М., «Молодая гвардия.» 1986г.
9. Б. К. Зыков. «Музыкальные ритмы здоровья.» Воронеж, 1990г.
10. Ю. Г. Каджаспиров. «Женская гимнастика.» 1985г.
11. С. В. Калмыков. «Физические качества школьников и их развитие.» (методические указания.) БГПИ. Улан-Уде. 1987г.
12. Ж. Е. Филирева «Методическая разработка и материалы к проведению занятий по ритмической гимнастике в школе.» Л., 1988г.
13. Т. Н. Суетина. «Ритмическая гимнастика в школе.» (методические указания.) БГУ, Улан-Уде, 1996г.
14. Журнал «Физическая культура в школе.» № 5, 6, 7, 1997г.
15. Журнал «Физическая культура в школе.» № 1, 2, 4, 5, 6. 1996г.