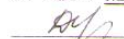
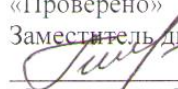


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Школа № 146» городского округа Самара

«Рассмотрено»
на заседании методического
объединения учителей
естественно-математического
цикла

Протокол № 1
от «29» августа 2016 г.

 О.Н. Деревянко

«Проверено»
Заместитель директора по УВР
 Л.М. Панчина
«29» августа 2016 г

«Утверждено»
Директор МБОУ Школа
№ 146 г.о. Самара

 В.И. Новоселов
«31» августа 2016 г
Приказ № 307



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по предмету Физическая культура на основе фитнес – аэробики
9 класс

Автор-составитель:

Огурцова Елена Николаевна,
учитель физической культуры.

Самара
2016-2017 учебный год

Паспорт рабочей программы

Предмет: ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Уровень: БАЗОВЫЙ

Программа: Программа для обучающихся 8-11 классов по физической культуре разработана на основе фитнес – аэробики. О.С.Слущер, Т.Г.Полухина, В.С. Козырев. Москва 2011

Класс: 9

Учебник: автор. Учебник для общеобразовательных учреждений. Физическая культура 8-9 класс, под редакцией М. Я. Виленского. Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2013. -239 с.

Количество часов в неделю: 3

Количество часов в год: 102

Учитель: Огурцова Е.Н

Содержание учебного курса.

Средства легкой атлетики
Средства спортивных игр (волейбол)
Средства гимнастики и акробатики
Функциональная тренировка
Классическая аэробика
Степ- аэробика

Включение фитнес – аэробики в учебную программу школьного физкультурного образования в качестве одного из базового вида физкультурной спортивной подготовки продиктовано её широкой популярностью среди детей младшего, среднего и старшего возраста, молодежи и взрослого населения.

Фитнес-аэробика – один из самых молодых видов спорта. Это командный вид спорта, собравший всё лучшее из теории и практики оздоровительной и спортивной аэробики. В последние десятилетия фитнес – аэробика стала все больше завоевывать популярность не только среди женщин, но и среди мужчин. Бурный рост числа сторонников фитнес - аэробики обеспечил её выход на международную арену, и в настоящее время по данному виду спорта проводятся крупнейшие соревнования, включая чемпионаты Европы и Мира, международные турниры среди детей, подростков и молодежи. Последнее дает все основания активно привлекать к занятиям фитнес - аэробикой не только девочек, но и в равной степени мальчиков. Доступность и увлекательность, высокая эмоциональность, многообразие двигательных действий и функциональные нагрузки позволяют использовать данный вид спортивной деятельности, как одно из средств физического и психического развития школьников. Кроме того, в сочетании с другими видами физических упражнений фитнес – аэробика и её элементы могут эффективно использоваться в различных формах физической культуры, особенно с рекреативной и кондиционной направленностью.

Предлагаемая программа по физической культуре на основе фитнес – аэробики включает в себя относительно самостоятельные, но тесно взаимосвязанные между собой разделы: «Знания о физической культуре и спорте»,

«Способы физкультурной деятельности», «Физическое совершенство».

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о познавательной активности человека и включает темы раскрывающие понятия о физической культуре и спорте, истории развития фитнес

- аэробики в мире и в стране, как составляющей части физической культуры; основные направления развития физической культуры в современном обществе; о современных Олимпийских играх, и о формах организации активного отдыха и средствах физической культуры для укрепления и сохранения здоровья. Раскрываются понятия о физической и спортивной подготовки, об особенностях организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, соблюдении правил безопасности во время занятий физкультурно-спортивной и оздоровительной направленности.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит представления о структурной организации предметной деятельности, отражающейся в соответствующих способах организации, исполнения и контроля. Данный раздел тесно соотносится с теоретическим разделом. Основным содержанием данного раздела является перечень необходимых и достаточных тем для самостоятельной физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности навыков и умений.

Раздел «Физическое совершенствование» наиболее объемный учебный материал, ориентированный на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку, сохранение и укрепление здоровья обучающихся. Данный раздел состоит из тем тесно взаимосвязанных и дополняющих друг друга: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей

направленностью», «Прикладно-ориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленности».

Тема: «Физкультурно-оздоровительная деятельность» направлена на решение задач по сохранению и укреплению здоровья обучающихся, раскрывает способы организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями и в частности различными видами фитнес – аэробики. В данной теме также представлены средства физической культуры (легкая атлетика, гимнастика с элементами акробатики, спортивные игры) и различные направления фитнес-аэробики: «классическая аэробика», «степ-аэробика», которые помогают коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию системы дыхания и кровообращения.

Тема: «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» ориентирована на физическое совершенствование обучающихся и состоит из средств общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств в программе предлагаются физические упражнения и двигательные действия из классической аэробики, степ-аэробики и функциональной тренировки (тренинга). Овладение учащимися упражнениями и техническими действиями представленных видов фитнес -аэробики раскрывается в программе с учетом их использования в организации активного отдыха, физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, а так же в массовых спортивных соревнованиях. Упражнения сгруппированы по признакам функционального воздействия на воспитание основных физических качеств, формированию технических умений и навыков по видам фитнес аэробики. Такая структура позволяет учителю соединять физические упражнения в комбинации и комплексы, планировать и регулировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность развития основных физических качеств. Данный подход соответствует половозрастным особенностям учащихся, степени освоенности ими этих упражнений, условиями проведения различных форм занятий, наличию спортивного инвентаря и оборудования.

Тема: «Прикладно-ориентированные упражнения» ориентирована на подготовку учащихся к предстоящей жизни, качественному освоению различных профессий. Решение этой задачи осуществляется посредством обучения школьников жизненно важным навыкам и умениям различными способами применять их в вариативно изменяющихся внешних условиях.

Тема: «Упражнения общеразвивающей направленности» предназначена для организации целенаправленной физической подготовки обучающихся и включает в себя физические упражнения на развитие основных физических качеств. Данная тема, носит относительно самостоятельный характер, поскольку её содержание входит в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование». Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, половой принадлежности, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм. Базовым результатом образования обучающихся по данной программе в основной школе является: освоение учащимися основ физкультурно – оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, которые способствует не только развитию физической природы занимающихся, формированию психических и социальных качеств личности, но и формируют в первую очередь широкий спектр универсальных компетенций, востребованные каждым человеком. Данные компетенции необходимы для выполнения различных видов деятельности выходящих за рамки физкультурной деятельности. В число универсальных компетенций, формирующихся в процессе освоения учащимися программы физической культуры на основе видов фитнес-аэробики входят:

- умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

- умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умение анализировать и доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Планируемые результаты

Программа предполагает достижения выпускниками 8-9ых класса следующих результатов.

В результате изучения физической культуры на основе фитнес – аэробики на базовом уровне среднего (полного) общего образования учащиеся должны

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на крепление здоровья, профилактику заболеваний и вредных привычек; -способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; - правила и способы планирования занятий физическими упражнениями различной направленности с учетом индивидуальных особенностей своего организма;

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, составлять и выполнять композиции из различных видов фитнес-аэробики (классической, степ, функциональной); -выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; - преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; -выполнять приемы страховки и самостраховки; - осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой; использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для: - повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья; - подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации; - организации и проведении индивидуального, коллективного отдыха, участия в спортивно- массовых соревнованиях; - активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

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;

Тематическое планирование 9 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Планируемые результаты
1	<p>Основы знаний по физической культуре и спорту.</p> <p>1. Современное олимпийское движение и физкультурно-массовые движения.</p>	1	<p>Характеризовать социальную направленность, ценностные ориентиры и идеалы этих движений.</p> <p>Рассказать о современном олимпийском и физкультурно-массовом движениях, их истории возникновения и развития, места и роли в мировой культуре</p>
	<p>Легкая атлетика</p> <p>1. Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Физическая культура в современном обществе. Беговые упражнения.</p> <p>2. Спринтерский бег. Техника низкого старта. Тест бег 30 м. Спринтерский бег.</p> <p>3. Спринтерский бег. Техника перехода от стартового разгона к бегу по дистанции.</p> <p>4. Техника бега по прямой дистанции с максимальной скоростью. Бег на результат 60 м.</p> <p>5. Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».</p> <p>6. Техника движений в полете при выполнении прыжка способом «прогнувшись».</p> <p>7. Метание малого мяча. Техника отведения малого мяча на два шага в ходьбе.</p> <p>8. Метания мяча в вертикальную и горизонтальную цель 1 × 1 м</p> <p>9. Метание мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега.</p> <p>10. Техника бега на средние дистанции. Тест бег на выносливость 1000 м.</p> <p>11. Тест наклон вперед из положения сидя.</p>	<p>11</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p>	<p>Выполнять упражнения для развития выносливости, координации, силы и быстроты. Выявлять возможные отставания в показателях физического развития и физической подготовленности. Выполнять нормативы физической подготовки.</p> <p>Правила техники безопасности во время занятий лёгкой атлетикой. Соблюдать правила дыхания при выполнении упражнений.</p> <p>Контролировать нагрузку по частоте сердечных сокращений</p> <p>Организовывать и проводить самостоятельные занятия</p>

	Спортивные игры (волейбол)	14	Составлять и планировать содержания самостоятельных занятий в системе занятий физической культуры.
13	1. Волейбол т. б	1	Выполнять технические упражнения из спортивной игры волейбол передачи мяча сверху двумя руками и снизу, подавать подачу.
14	2. Волейбол (нападающий удар)	1	Взаимодействовать в парах, тройках, группах при выполнении упражнений и игровых действиях, активно участвовать в играх и осуществлять судейство.
15	3. Волейбол (верхняя прямая подача)	1	Моделировать технику игровых действий и приемов, в зависимости от игровой ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности, соблюдать правила игры. Общаться и взаимодействовать со сверстниками в процессе игры. Проявлять доброжелательность, взаимопонимание, уважительно относиться к сопернику, управлять своими эмоциями.
16	4. Волейбол (тактические действия в нападении и защите)	1	Использовать игровые действия волейбола для развития физических качеств, и как средство активного отдыха.
17	5. Волейбол (прием мяча с низу двумя руками)	1	
18	6. Волейбол (передача сверху в прыжке)	1	
19	7. Волейбол (верхняя передача мяча)	1	
20	8. Волейбол (взаимодействие в группах)	1	
21	9. Волейбол (взаимодействие в тройках)	1	
22-23	10.-11. Волейбол (учебная игра с заданиями)	2	
24	12. Волейбол (учёт передачи сверху в прыжке)	1	
25	13. Волейбол (учёт верхней прямой подачи)	1	
26	14. Волейбол (учебная игра с заданиями)	1	
	Основы знаний по физической культуре и спорту.	1	Называть и рассказывать базовые основы формирования двигательных умений и навыков.
27	1. Физическая подготовка в фитнес – аэробике и ее базовые основы.		Базовые основы формирования двигательных умений и навыков, воспитания физических качеств и развития физических способностей средствами фитнес аэробики.
	Гимнастика с элементами акробатики.	12	Выполнять упражнения для развития равновесия, гибкости и ловкости.
28	1. Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевая подготовка. Подтягивания в вися.	1	Выявлять возможные отставания в показателях физического развития и физической подготовленности. Контролировать нагрузку по частоте

29	2 Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей.	1	сердечных сокращений. Выполнять нормативы физической подготовки организовывать и проводить самостоятельные занятия, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культуры. Воспитания физических качеств и развития физических способностей средствами фитнес аэробики. Правила дыхания при выполнении упражнений.
30-32	3-5. Упражнения на гимнастических брусьях. Комплекс общеразвивающих упражнений с гимнастической палкой. Упражнения на развитие силы.	3	
33	6. Техника выполнения подъема переворотом. Подтягивания в висе. Упражнения на развитие силы.	1	
34	7. Акробатика. Лазанье по канату в два приема. Упражнения ритмической гимнастики.	1	
35	8. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад. Лазанье по канату и шесту в два приема. Упражнения на развитие гибкости.	1	
36	9. Длинный кувырок; стойка на голове и руках. Кувырки вперед и назад. Лазанье по канату и шесту в два-три приема. Упражнения на развитие координации.	1	
37	10. Прыжок согнув ноги. Прыжок боком с поворотом на 90°. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей	1	
38	11. Опорный прыжок. Упражнения на развитие гибкости.	1	
39	12. Полушпагат и равновесие на одной ноге, танцевальные шаги; спрыгивание и соскоки. Вис на согнутых ногах; вис согнувшись.	1	
	Фитнес-аэробика. Функциональная тренировка.	20	
40	1. Техника безопасности на уроках по фитнес-аэробики.	1	
41	2. Фитнес-аэробика (силовые упражнения)	1	
42-43	3. -4. Функциональная тренировка (комплекс упражнений на мышцы спины)	2	

44-45	5. -6. Функциональная тренировка (комплекс упражнений на мышцы пресса)	2	
46-49	7. -10. Функциональная тренировка (комплекс упражнений на мышцы шеи и плеч)	4	
50-51	11. -12. Функциональная тренировка (комплекс упражнений на мышцы рук)	2	
52-53	13. -14. Функциональная тренировка (комплекс силовых упражнений на осанку)	2	
54-55	15. -16. Функциональная тренировка (комплекс силовых упражнений на группу мышц)	2	
56-59	17. -20 Функциональная тренировка (упражнения на стрейчинг)	4	
60	Основы знаний по физической культуре и спорту. 1. Особенности планирования недельной физической нагрузки во время занятий видами фитнес-аэробики.	1	Составления индивидуального плана с учетом особенностей собственного организма Планирование недельной физической нагрузки
61	Классическая аэробика. 1. Классическая-аэробика техника безопасности.	21 1	Демонстрировать разученные упражнения и комплексы классической аэробики. Выявлять ошибки при выполнении элементов, уметь анализировать и исправлять их. Соблюдать правила техники безопасности Вов время занятий. Знать о возможностях применения различных направлений фитнес-аэробики.
62	2. Гигиена спортивных занятий (инструкция для занимающихся аэробикой требования к местам занятий, оборудованию и инвентарю, к одежде занимающихся, к причёске, правила поведения после занятий)	1	
63	3. Базовые шаги аэробики Марш на месте и с перемещениями (бедро высоко не поднимать, носок отрывается от пола)	1	
64	4. Базовые шаги аэробики. Шаг вперёд, поворот на 180 градусов, шаг вперёд, поворот на 180	1	

65	<p>градусов (вторая нога шагает на месте)</p> <p>5. Базовые шаги аэробики. Два шага вперед (ноги вместе), два шага назад (ноги вместе)</p>	1	
66-67	6.-7. Разучивание комплекса из выученных базовых шагов аэробики. Коррекция осанки	2	
68-69	8.-9. Соединение и комбинирование базовых и альтернативных шагов. Составление музыкальных композиций.	2	
70	10. Запрещённые упражнения на занятиях аэробикой.	1	
71-72	11.-12. . Простейшие музыкальные композиции.	2	
73-74	13.-14. Разучивание комплекса из выученных базовых шагов аэробики. Коррекция осанки.	2	
75-76	15.-16. Отработка и совершенствование музыкальных композиций с движениями рук.	2	
77-79	17.-19. Изменение темпа при выполнении музыкальных композиций (ускорение, замедление).	3	
80-81	20-21. Разучивание техники выполнения упражнения на развитие гибкости.	2	
82	<p>Основы знаний по физической культуре и спорту.</p> <p>1.Требования к организации проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями фитнес – аэробики.</p>	1	<p>Объяснять и соблюдать требования к организации и проведению самостоятельных занятий.</p> <p>Основные требования к организации и проведению самостоятельных занятий.</p>
83	<p>Степ-аэробика.</p> <p>1. Правила техники безопасности во время занятий на степ-платформе.</p>	<p>20</p> <p>1</p>	<p>Соблюдать правила техники безопасности во время занятий на степ-платформе.</p> <p>Основные шаги и комплексы упражнений степ-аэробики.</p> <p>Демонстрировать разученные упражнения</p>

84-88	2. -6. Базовые шаги степ-аэробики. Обучение базовым и альтернативным шагам степ-аэробики. Basic Step, Два шага на платформу (из положения, стоя на полу)	5	и комплексы степ – аэробики. Выявлять ошибки при выполнении элементов, уметь анализировать и исправлять их.
89-90	7. -8. Совершенствуем базовые и альтернативные шаги степ-аэробики.	2	
91-96	9. -14. Разучиваем базовые и альтернативные шаги со сменой лидирующей ноги. (под музыку и без)	6	
97-99	15. -17. Разучивание комплекса из выученных базовых и альтернативных шагов степ-аэробики.	3	
100-102	18. -20. Совершенствуем комплекса из выученных базовых и альтернативных шагов степ-аэробики.	3	