ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«ШКОЛА № 2 ГОРОДСКОГО ОКРУГА ТОРЕЗ»

ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДАЮ
на заседании ШМО учителей естественно-математического цикла	Заместитель директора по УВР	Директор ГБОУ «ШКОЛА № 2 Г.О. ТОРЕЗ»
Протокол от 26.08.2024 г № 1	_____Н.В. Юрчак	_____ Могила Н.А.
Руководитель ШМО	приказ по школе от	приказ по школе от
_____ А.А.Ким	«26»_08_2024 г № 25	«26»__08__2024 № __25__
		м.п.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по факультативному курсу

«Фитнес-аэробика»

(наименование предмета)

_____основного общего образования _____

(уровни общего образования)

для 5-9 классов

Рабочую программу составила:

учитель Терещенко И.В.

2024-2025 учебный год

Раздел I Пояснительная записка

1. Нормативная база, на основе, которой разработана Рабочая программа

Рабочая программа модуля «Фитнес-аэробика» на уровень основного общего образования для обучающихся 5–9-х классов ГБОУ «ШКОЛА № 2 Г.О. ТОРЕЗ» разработана в соответствии с требованиями:

Закон РФ «Об образовании» № 273-ФЗ.

Закон ДНР от 06.10.2023 № 12-РЗ «Об образовании в Донецкой Народной Республике» (Принят Постановлением Народного Совета 5 октября 2023 года).

Федеральный закон от 19.12.2023 № 618-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».

Федеральный закон от 04.08.2023 № 479-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (Зарегистрирован 05.07.2021 № 64101)

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 № 370 «Об утверждении федеральной образовательной программы основного общего образования» (Зарегистрирован 12.07.2023 № 74223).

Приказ Минпросвещения России от 22.01.2024 № 31 «О внесении изменений в некоторые приказы Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации, касающиеся федеральных государственных образовательных стандартов начального общего образования и основного общего образования».

Приказ Минпросвещения России от 22.03.2021 № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования».

Приказ Минпросвещения России от 21.09.2022 № 858 «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность и установления предельного срока использования исключенных учебников».

Приказ Минпросвещения России от 21.02.2024 №119 «О внесении изменений в приложения № 1 и № 2 к Приказу Минпросвещения России от 21.092022 № 858 Об утверждении ФПУ, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность и установления предельного срока использования исключенных учебников».

Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации, Министерства просвещения Российской Федерации от 30.06.2020 № 845/369 «Об утверждении Порядка зачета организацией, осуществляющей образовательную деятельность, результатов освоения обучающимися учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), практики, дополнительных образовательных программ в других организациях, осуществляющих образовательную деятельность».

Приказ Минпросвещения России 04.10.2023 №738 «Об утверждении федерального перечня электронных образовательных ресурсов, допущенных к использованию при реализации имеющих

государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования».

Приказ Минпросвещения России от 03.08.2023 № 581 «О внесении изменения в пункт 13 порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденного приказом министерства просвещения российской федерации от 22 марта 2021 г. № 115»

Приказ Минпросвещения России от 21.06.23 №556 «О внесении изменений в приложения № 1, № 2 к приказу Минросвещения России от 21.09.2022 № 858 «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и установления предельного срока использования исключенных учебников».

Постановление Правительства РФ от 11.10.2023 №1678 «Об утверждении правил применения электронного обучения, ДОТ при реализации образовательного процесса».

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (вместе с «СП 2.4.3648-20. Санитарные правила...»).

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

Письмо Минпросвещения России от 12.02.2024 №03-160 «Разъяснения по вопросам организации обучения по основным общеобразовательным и дополнительным общеразвивающим программам для детей, нуждающихся в длительном лечении в медицинских организациях».

Информационное письмо Департамента государственной политики и управления в сфере общего образования Министерства просвещения РФ от 22.05.2023 № 03-870 «Ответы на типичные вопросы, возникающие на региональном, муниципальном уровнях и уровне образовательной организации, о введении ФООП».

Методические рекомендации по обеспечению оптимизации учебной нагрузки в ОО (МР 2.4.0331-23 от 10.11.2023, разработанные Федеральной службой по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека, ФБУН «Федеральный научный центр гигиены им. Ф.Ф. Эрисмана» Роспотребнадзора и др.).

Методические рекомендации по обеспечению санитарно-эпидемиологических требований при реализации образовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (МР 2.4.0330-23 утв. 29.08.2023 руководителем Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека, Главным санитарным врачом РФ А.Ю. Поповой).

Приказ Минпросвещения России от 19.02.2024 № 110 «О внесении изменений в некоторые приказы Минпросвещения России и Министерства просвещения РФ, касающиеся федеральных государственных образовательных стандартов основного общего образования» Приказ Минпросвещения России от 22.01.2024 № 31 «О внесении изменений в некоторые приказы Министерства образования и науки РФ и Минпросвещения России, касающиеся ФГОС начального общего образования и основного общего образования».

Приказ Минпросвещения России от 27.12.2023 № 1028 «О внесении изменений в некоторые приказы Минобрнауки и Минпросвещения, касающиеся ФГОС основного общего образования и среднего общего образования».

Приказ Минпросвещения России от 19.03.2024 № 171 «О внесении изменений в некоторые приказы Министерства просвещения РФ, касающиеся ФОП начального общего образования, основного общего образования и среднего общего образования».

Приказ Минпросвещения России от 01.02.2024 № 62 «О внесении изменений в некоторые приказы Минпросвещения России, касающиеся федеральных образовательных программ основного общего образования и среднего общего образования».

учебного плана основного общего образования, утвержденного приказом ГБОУ «ШКОЛА № 2 Г.О. ТОРЕЗ» от 30.08.2024 № 145 «О внесении изменений в основную образовательную программу основного общего образования»;

федеральной рабочей программы по учебному предмету «Физическая культура» основного общего образования 5-9 классы

2. Обоснование выбора УМК

Для реализации программы используются учебники, допущенные к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность, приказом Минпросвещения от 21.09.2022 № 858:

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

- Матвеев А. П. Физическая культура. 5 класс.: учебник для общеобразовательных организаций /Матвеев А.П. - 11 издание - М.: Просвещение, 2021г. 127 с.
- Матвеев А. П. Физическая культура. 6-7 класс.: учебник для общеобразовательных организаций /Матвеев А.П. - 10 издание - М.: Просвещение, 2020г. 192 с.
- Матвеев А. П. Физическая культура. 8-9 класс.: учебник для общеобразовательных организаций /Матвеев А.П. - 9 издание - М.: Просвещение, 2020г. 160 с.

Электронные образовательные ресурсы, допущенные к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования приказом Минпросвещения от 04.10.2023 № 738:

- Библиотека ЦОК **https://m.edsoo.ru/7f4131ce**
- **www.edu.ru**
- **www.school.edu.ru**
- **resh.edu.ru**
- ВФСК ГТО **(gto.ru)**
- Учи.ру. Физическая культура **(https://uchi.ru**)

3. Цель и задачи обучения по предмету

Целью изучения модуля по фитнес-аэробике является формирование у обучающихся устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья и самоопределения с использованием средств фитнес-аэробики.

Задачами изучения модуля по фитнес-аэробике являются:

- 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;
- укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей их организма, обеспечение культуры безопасного поведения на занятиях по фитнес-аэробике;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами различных видов фитнес-аэробики;
- формирование общей культуры развития личности обучающегося средствами фитнес-аэробики, в том числе для самореализации и самоопределения; воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в образовательной и соревновательной деятельности 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;
- выявление, развитие у обучающихся творческих способностей;
- развитие положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к физической культуре, удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом; выявление, развитие и поддержка одарённых детей в области спорта.

4. Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

Рабочая программа ориентирована на целевые приоритеты, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания и в рабочей программе воспитания ГБОУ «ШКОЛА № 2 Г.О. ТОРЕЗ».

Модуль по фитнес-аэробике доступен для освоения всем обучающимся, независимо от уровня их физического развития и гендерных особенностей и расширяет спектр физкультурно-спортивных направлений в общеобразовательных организациях. Специфика модуля по фитнес-аэробике сочетается практически со всеми базовыми видами спорта, входящими в учебный предмет «Физическая культура» в общеобразовательной организации (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры). Интеграция модуля по фитнес-аэробике поможет обучающимся в освоении образовательных программ в рамках внеурочной деятельности, деятельности школьных спортивных клубов, подготовке обучающихся к сдаче норм ГТО и участии в спортивных соревнованиях.

5. Общая характеристика организации учебного процесса

- Углублённое обучение базовым двигательным действиям, включая технику основных видов спорта.
- Углубление знаний о личной гигиене, влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, на развитие волевых и нравственных качеств.
- Получение представлений о физической культуре личности, её взаимосвязи с основами здорового образа жизни, овладение знаниями о методике самостоятельной тренировки.
- Пополнение представлений об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, правилах техники безопасности и оказания первой помощи при травмах.
- Обеспечение дальнейшего всестороннего развития координационных и кондиционных способностей.
- Решение воспитательных задач: выработка привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта в свободное время, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни.
- Овладение учащимися организаторскими навыками проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи.

- Содействие формированию у подростков адекватной оценки их физических возможностей и мотивов к самосовершенствованию.
- Развитие у учащихся психических процессов: восприятий, представлений, памяти, мышления.

6. Количество часов, на которое рассчитана Рабочая программа

Общее число часов, рекомендованных для изучения модуля «Фитнес-аэробика» на уровне основного общего образования, – 204 часа: в 5 классе – 34 часов (1 часа в неделю), в 6 классе – 34 часа (1часв неделю), в 7 классе –34 часа (1 час в неделю), в 8 классе – 34 часа (1 час в неделю), в 9 классе – 34 часа (1 часа в неделю)

Раздел II

Планируемые результаты освоения программы

Содержание модуля по фитнес-аэробике направлен на достижение обучающимися **личностных, метапредметных и предметных результатов обучения**.

Личностные результаты.

При изучении модуля по фитнес-аэробике на уровне основного общего образования у обучающихся будут сформированы следующие **личностные результаты**:

- воспитание патриотизма, уважения к Отечеству через знание истории и современного состояния развития фитнес-аэробики, включая региональный, всероссийский и международный уровни; умение предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим;
- оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить способы взаимодействия с партнерами во время занятий фитнес-аэробикой, а также в учебной и игровой деятельности; проявление уважительного отношения к сверстникам, культуры общения и взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности на принципах доброжелательности и взаимопомощи;
- формирование готовности обучающихся к саморазвитию и самообразованию, мотивации и осознанному выбору индивидуальной траектории образования средствами фитнес-аэробики, 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 с использованием средств фитнес-аэробики; осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов средствами фитнес-аэробики 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; проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях, способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности средствами фитнес-аэробики

Метапредметные результаты. При изучении модуля по фитнес-аэробике на уровне основного общего образования у обучающихся будут сформированы следующие **метапредметные результаты**:

- умение самостоятельно определять цели и задачи своего обучения средствами фитнес-аэробики, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности в физкультурно-спортивном направлении;

- умение самостоятельно определять цели и составлять планы в рамках физкультурно-спортивной деятельности, выбирать успешную стратегию и тактику в различных ситуациях, осуществлять, контролировать и корректировать учебную, тренировочную, игровую и соревновательную деятельность по фитнес-аэробике;
- умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия, собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения, определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение 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;
- умение организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий по фитнес-аэробике;
- умение выделять и обосновывать эстетические признаки в физических упражнениях, двигательных действиях;
- оценивать красоту телосложения и осанки.
- **Предметные результаты**. При изучении модуля по фитнес-аэробике на уровне основного общего образования у обучающихся будут сформированы следующие **предметные результаты**: понимание роли и значения занятий фитнес-аэробикой в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- знания основных методов и мер предупреждения травматизма во время занятий фитнес-аэробикой;
- выявление факторов риска и предупреждение травмоопасных ситуаций;
- умение оказывать первую помощь при травмах и повреждениях во время занятий фитнес-аэробикой;
- знания 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;
- умения применять правила требований безопасности к местам проведения занятий фитнес-аэробикой (в спортивном, хореографическом и тренажерном залах), правил ухода за спортивным оборудованием, инвентарем, правильного выбора обуви и одежды;
- умение характеризовать классификацию видов фитнес-аэробики;
- знание и понимание техники и последовательности выполнения упражнений по фитнес-аэробике; 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 (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;

- знания методов тестирования физических качеств, умение оценивать показатели физической подготовленности, анализировать результаты тестирования, сопоставлять со среднестатистическими показателями.

Раздел III

Содержание тем учебного процесса

Знания о фитнес-аэробике.

Фитнес-аэробика как массовый вид спорта, его роль, как важного фактора укрепления здоровья и формирования собственного стиля здорового образа жизни. Правила соревнований по виду спорта «Фитнес-аэробика».

Требования безопасности при организации занятий фитнес-аэробикой (в спортивном и хореографическом залах) в том числе самостоятельных. Гигиена и самоконтроль при занятиях фитнес-аэробикой. Специальное оборудование для фитнес-занятий.

Воспитание морально-волевых качеств во время занятий фитнес-аэробикой. Движения рук в фитнес-аэробике. Подача вербальных и визуальных команд.

Построение занятия (разминка, аэробная часть, силовая часть, заминка).

История возникновения и развития хип-хоп аэробики в Америке, Европе и России. Особенности данного танцевального стиля.

Правила постановки позиции ног, корпуса.

Способы самостоятельной деятельности.

Подготовка места занятий, выбор одежды и обуви для занятий фитнес- аэробикой.

Подбор упражнений фитнес-аэробики, определение последовательности их выполнения, дозировка в соответствии с возрастными особенностями и физической подготовленностью обучающихся

Составление планов и самостоятельное проведение занятий фитнес-аэробикой.

Тестирование уровня физической подготовленности в фитнес-аэробики. Движения рук в фитнес-аэробике. Подача вербальных и визуальных команд. Построение урока (разминка, аэробная часть, силовая часть, заминка).

Физическое совершенствование.

Комплексы упражнений для развития физических качеств (гибкости, силы, выносливости, быстроты и скоростных способностей).

Изучение и совершенствование техники двигательных действий (элементов) фитнес-аэробики, акробатических упражнений, изученных на уровне начального общего образования.

Классическая аэробика:

структурные элементы высокой интенсивности, выполнение различных элементов без смены и со сменой лидирующей ноги, движения руками (в том числе в сочетании с движениями ног);

комплексы и комбинации базовых шагов и элементов различной сложности, в том числе для самостоятельных занятий под музыкальное сопровождение и без него с учетом интенсивности и ритма движений;

сочетания маршевых и синкопированных элементов, сочетание маршевых и лифтовых элементов, комплексы и комбинации классической аэробики на развитие выносливости, гибкости, координации и силы;

подбор элементов, движений и связок классической аэробики. Степ-аэробика:

базовые элементы со сменой лидирующей ноги (билатеральные);

базовые шаги и различные элементы без смены и со сменой лидирующей ноги, движения руками (в том числе в сочетании с движениями ног);

комплексы и комбинации базовых шагов и элементов различной сложности степ-аэробики под музыкальное сопровождение и без него с учетом интенсивности и ритма;

сочетание маршевых и синкопированных элементов, сочетание маршевых и лифтовых элементов, комплексы и комбинации на воспитание общей выносливости, координации и силы.

Хип-хоп аэробика:

базовые элементы танцевальных движений, базовые движения хип-хопа; элементы хип-хоп танца на середине и в партере в разнообразных вариациях;

выразительность танцевальных движений; комбинации танцевальных движений хип-хопа. Хореографическая подготовка:

повторение танцевальных шагов, основных элементов танцевальных движений: (шаги с подскоками вперед и с поворотом, шаги галопа);

французская классическая балетная постановка позиции

позиции рук классического танца;

взаимодействие в паре, синхронность, распределение движений и фигур в пространстве, внешнее воздействие на зрителей и судей, артистизм и эмоциональность.

Р

А

З

Д

Е

Л

V

Т

е

м

ат

и

че

с

к

ое

п

л

а

н

и

р

о

в

а

н

и

е

5

К

Л

А

С

С

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контроль не работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Фитнес-аэробика как массовый вид спорта, его роль, как важного фактора укрепления здоровья и формирования собственного стиля здорового образа жизни	1			https://videouroki.net/razrabotki/analiz-deyatelnosti-uchitelya-fizicheskoy-kultury.html
1.2.	Требования безопасности при организации занятий фитнес- аэробикой (в спортивном и хореографическом залах) в том числе самостоятельных.	1			https://videouroki.net/razrabotki/analiz-deyatelnosti-uchitelya-fizicheskoy-kultury.html
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Выбор одежды и обуви для занятий фитнес-аэробикой	1			https://videouroki.net/razrabotki/analiz-deyatelnosti-uchitelya-fizicheskoy-kultury.html
2.2	Подбор упражнений фитнес- аэробики, определение последовательности их выполнения, дозировка в соответствии с возрастными особенностями и физической подготовленностью обучающихся.	1			https://videouroki.net/razrabotki/analiz-deyatelnosti- uchitelya-fizicheskoy-kultury.html
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений		8			https://videouroki.net/razrabotki/analiz-deyatelnosti-uchitelya-fizicheskoy-kultury.html
Классическая аэробика		15			https://videouroki.net/razrabotki/analiz-deyatelnosti-uchitelya-fizicheskoy-kultury.html

Степ- аэробика	7			https://videouroki.net/razrabotki/analiz-deyatelnosti-uchitelya-fizicheskoy-kultury.html
Итого по разделу	30			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	34	0	0	

6 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контроль не работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Фитнес-аэробика как массовый вид спорта, его роль, как важного фактора укрепления здоровья и формирования собственного стиля здорового образа жизни	1			https://videouroki.net/razrabotki/analiz-deyatelnosti-uchitelya-fizicheskoy-kultury.html
1.2.	Требования безопасности при организации занятий фитнес- аэробикой (в спортивном и хореографическом залах) в том числе самостоятельных.	1			https://videouroki.net/razrabotki/analiz-deyatelnosti-uchitelya-fizicheskoy-kultury.html
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Выбор одежды и обуви для занятий фитнес-аэробикой	1			https://videouroki.net/razrabotki/analiz-deyatelnosti-uchitelya-fizicheskoy-kultury.html
2.2	Подбор упражнений фитнес- аэробики, определение последовательности их выполнения, дозировка	1			https://videouroki.net/razrabotki/analiz-deyatelnosti- uchitelya-fizicheskoy-kultury.html

	в соответствии с возрастными особенностями и физической подготовленностью обучающихся.				
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений		8			https://videouroki.net/razrabotki/analiz-deyatelnosti-uchitelya-fizicheskoy-kultury.html
Классическая аэробика		15			https://videouroki.net/razrabotki/analiz-deyatelnosti-uchitelya-fizicheskoy-kultury.html
Степ- аэробика		7			https://videouroki.net/razrabotki/analiz-deyatelnosti-uchitelya-fizicheskoy-kultury.html
Итого по разделу		30			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	0	

7 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	История возникновения и развития хип-хоп аэробики в Америке, Европе и России. Особенности данного танцевального стиля.	1			https://videouroki.net/razrabotki/analiz-deyatelnosti-uchitelya-fizicheskoy-kultury.html
1.2.	Составление планов и самостоятельное проведение занятий фитнес-аэробикой.	1			https://videouroki.net/razrabotki/analiz-deyatelnosti-uchitelya-fizicheskoy-kultury.html
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					

2.1	Выбор одежды и обуви для занятий фитнес-аэробикой	1			https://videouroki.net/razrabotki/analiz-deyatelnosti-uchitelya-fizicheskoy-kultury.html
2.2	Подбор упражнений фитнес- аэробики, определение последовательности их выполнения, дозировка в соответствии с возрастными особенностями и физической подготовленностью обучающихся.				https://videouroki.net/razrabotki/analiz-deyatelnosti- uchitelya-fizicheskoy-kultury.html
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
3.1	Комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений	8			https://videouroki.net/razrabotki/analiz-deyatelnosti-uchitelya-fizicheskoy-kultury.html
3.2	Классическая аэробика	15			https://videouroki.net/razrabotki/analiz-deyatelnosti-uchitelya-fizicheskoy-kultury.html
3.3.	Степ- аэробика	7			https://videouroki.net/razrabotki/analiz-deyatelnosti-uchitelya-fizicheskoy-kultury.html
Итого по разделу		30			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	0	

8 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	История возникновения и развития хип-хоп аэробики в Америке, Европе и России. Особенности данного танцевального стиля.	1			https://videouroki.net/razrabotki/analiz-deyatelnosti-uchitelya-fizicheskoy-kultury.html
1.2.	Составление планов и самостоятельное проведение занятий фитнес-аэробикой.	1			https://videouroki.net/razrabotki/analiz-deyatelnosti-uchitelya-fizicheskoy-kultury.html
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					

2.1	Выбор одежды и обуви для занятий фитнес-аэробикой	1			https://videouroki.net/razrabotki/analiz-deyatelnosti-uchitelya-fizicheskoy-kultury.html
2.2	Подбор упражнений фитнес- аэробики, определение последовательности их выполнения, дозировка в соответствии с возрастными особенностями и физической подготовленностью обучающихся.				https://videouroki.net/razrabotki/analiz-deyatelnosti- uchitelya-fizicheskoy-kultury.html
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
3.1	Комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений	8			https://videouroki.net/razrabotki/analiz-deyatelnosti-uchitelya-fizicheskoy-kultury.html
3.2	Классическая аэробика	15			https://videouroki.net/razrabotki/analiz-deyatelnosti-uchitelya-fizicheskoy-kultury.html
3.3.	Степ- аэробика	7			https://videouroki.net/razrabotki/analiz-deyatelnosti-uchitelya-fizicheskoy-kultury.html
Итого по разделу		30			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	0	

9 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	История возникновения и развития хип-хоп аэробики в Америке, Европе и России. Особенности данного танцевального стиля.	1			https://videouroki.net/razrabotki/analiz-deyatelnosti-uchitelya-fizicheskoy-kultury.html
1.2.	Составление планов и самостоятельное проведение занятий фитнес-аэробикой.	1			https://videouroki.net/razrabotki/analiz-deyatelnosti-uchitelya-fizicheskoy-kultury.html
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					

2.1	Выбор одежды и обуви для занятий фитнес-аэробикой	1			https://videouroki.net/razrabotki/analiz-deyatelnosti-uchitelya-fizicheskoy-kultury.html
2.2	Подбор упражнений фитнес- аэробики, определение последовательности их выполнения, дозировка в соответствии с возрастными особенностями и физической подготовленностью обучающихся.				
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
3.1	Комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений	8			https://videouroki.net/razrabotki/analiz-deyatelnosti-uchitelya-fizicheskoy-kultury.html
3.2	Классическая аэробика	15			https://videouroki.net/razrabotki/analiz-deyatelnosti-uchitelya-fizicheskoy-kultury.html
3.3.	Степ- аэробика	7			https://videouroki.net/razrabotki/analiz-deyatelnosti-uchitelya-fizicheskoy-kultury.html
Итого по разделу		30			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	0	

Раздел V

Способы оценки достижения учащимися планируемых результатов

Оценка достижения предметных результатов проводится в течение всего учебного года в рамках текущего контроля успеваемости, периодичность проведения оценочных процедур фиксируется в рабочих программах учебных предметов, курсов и курсов внеурочной деятельности.

Для оценки достижения учащимися планируемых результатов по физической культуре используются следующие способы:

1. Оценка знаний: опрос, тестирование, проверочные беседы.
2. Оценка техники владения двигательными умениями и навыками: вызов из строя для показа, выполнение упражнений, наблюдение, комбинированный подход.
3. Оценка владения способами и умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность: самостоятельно организовать место занятий, подбирать средства и инвентарь, контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.
4. Оценка уровня физической подготовленности учащихся: замер уровня физической подготовленности учащихся по различным показателям.

Раздел VI

Описание материально-технического и учебно-методического обеспечения Рабочей программы

1. Библиографический список методических и учебных пособий, используемых в образовательном процессе:

- Лях, В. И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития / В. И. Лях. — М. : Тера-Спорт, 2000.
- Поливанова, К. Н. Проектная деятельность школьников : пособие для учителя / К. Н. Поливанова. — 2-е изд. — М. : Просвещение, 2011.
- Алхасов, Д. С. Преподавание физической культуры (на примере педагогической технологии конструирования уроков физической культуры) : метод, пособие / Д. С. Алхасов. — М. : ИИУ МГОУ, 2013.

2. Оборудование и приборы:

Мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные, скакалки, обручи, гимнастические палки, скамейки, маты, таймер, свисток, шведская стенка, баскетбольные щиты, волейбольная сетка, рулетка.

3. Дидактический материал:

Тестовые карточки уровня знаний в области физической культуры, кроссворды, ребусы.

4. Цифровые образовательные ресурсы и Интернет ресурсы:

- Физическая культура - Российская электронная школа **(resh.edu.ru)**
- ВФСК ГТО **(gto.ru)**
- Учи.ру. Физическая культура **(https://uchi.ru**)

5. Литература, рекомендованная для учащихся:

- Волейбол Фурманов А.Г. Год издания: 2010 Издательство: АСТ, Харвест, Астрель.
- Ягодин В. В. Физическая культура. Основы спортивной этики. М.: Юрайт, 2019. 114 с.
- Спортивные игры: правила, тактика, техника / Под ред. Конеевой Е.В. М.: Юрайт, 2024.

6. Литература, использованная при подготовке Рабочей программы:

- Федеральная рабочая программа основного общего образования предмета «Физическая культура» (для 5-9 классов) образовательной организации;
- Закон «Об образовании»;

- Федеральный государственный образовательный стандарт;
- Примерные программы, созданные на основе федерального государственного образовательного стандарта;
- Базисный учебный план общеобразовательных учреждений;
- Федеральный перечень учебников, утвержденных, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих программы общего образования;
- а также требования к оснащению образовательного процесса в соответствии с содержательным наполнением учебных предметов федерального компонента государственного образовательного стандарта.