

Аннотация

Учебный курс «Физическая культура», модуль «Фитнес-аэробика» является третьим часом урока физической культуры. Учебный курс является дополнительным общеразвивающим направлением развития физической культуры, которое ориентируется на расширенное и углубленное освоение обучающимися отдельных тем и разделов курса «Физическая культура», действующих примерных программ начального, основного и среднего (полного) образования – «Фитнес-аэробика».

Учебный курс предназначен для общего оздоровления организма и разностороннего развития личности обучающихся. При изучении курса происходит укрепление физических и духовных сил обучающихся, приобретаются навыки самостоятельной деятельности.

Содержание учебного курса направлено на получение дополнительных знаний, умений и навыков в области одного из базовых видов физкультурно-спортивной подготовки (фитнес-аэробики).

В результате у обучающихся должны сформироваться базовые знания и общие представления о значимости классической аэробики для оздоровления организма. Обучающиеся получают знания об истории возникновения и развития аэробики, об основах техники движений в аэробике, о методах построения танцевальных комбинаций в аэробике.

Учебный курс является базой для освоения навыков и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями.

Центральную часть учебного курса занимает ознакомление с различными направлениями фитнес-аэробики.

В соответствии с указанными целями в структуре учебного курса курс «Физическая культура», модуль «Фитнес-аэробика» на углублённом уровне выделены основные содержательные линии: «Знания о физической культуре и спорте», «Способы физкультурной деятельности», «Физическое совершенство».

Содержание линии «Знания о физической культуре» включает темы, раскрывающие понятия о физической культуре и спорте, истории развития фитнес-аэробики в мире и стране как составляющей части физической культуры; основные направления развития физической культуры в современном обществе, посвященные современным Олимпийским играм, формам организации активного отдыха и средствам физической культуры для укрепления и сохранения здоровья. Здесь раскрываются понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, соблюдения правил безопасности во время занятий физкультурно-спортивной и оздоровительной направленности.

Темы, связанные со «Способами двигательной (физкультурной) деятельности» содержат 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, отработки навыков и умений.

В учебном курсе предусматривается изучение раздела «Физическое совершенствование» — учебного материала, ориентированного на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку, сохранение и укрепление здоровья обучающихся.

На изучение учебного курса «Физическая культура», модуль «Фитнес-аэробика» отводится 170 часов: в 5 классе – 34 часа (1 час в неделю), в 6 классе – 34 часа (1 час в 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 час в неделю).