

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Жемтуженская средняя школа №1

Согласовано:
Зам. директора по УВР

С.А. Катыхина
31.08.2018г.

Утверждено:
Директор школы

Режтер Е.А.
Приказ от 31.08.2018 г. № 57



**Программа
внеурочной деятельности
для 5-8 класса
клуба
«Аэробика»
(физкультурно-спортивного и
оздоровительного направления)
на 2018-2019
учебный год
(34 часа)
Владимирова Ольга Николаевна
(СЗД)**

Рассмотрена
на школьном методическом
объединении учителей
руководителей
Протокол № 1 от 30.08.2018 г.

п. Колодезный, 2018г.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Ученик научится	Ученик получит возможность научиться
<ul style="list-style-type: none">первоначальным умениям саморегуляции средствами физической культуры;	<ul style="list-style-type: none">укрепить здоровье, улучшить осанку.развить координацию (точности

<ul style="list-style-type: none"> • овладение аэробными движениями; • элементарным знаниям о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей; • получит навыки , установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни; • дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности. 	<p>воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;</p> <ul style="list-style-type: none"> • приобщиться к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
---	--

Содержание курса

№	Название раздела	Кол-во часов	Формы организации	Виды деятельности
1	Вводное занятие. Техника безопасности.	1	беседа	Изучение техники безопасности во время занятий.
2	Теоретические основы знаний	2	Беседа групповая	Знакомство с историей возникновения Познакомятся с видами аэробики. оздоровительной аэробики и средства закаливания. Узнают как влияют физические упражнения на развитие детского организма.
3	Классическая аэробика	11	Беседа практическая	Научатся выполнять базовые шаги и базовые связки классической аэробики
4	Зумба-аэробика	12	Практика	Научатся применять изученные элементы танцев в

				комплексе аэробных упражнений.
5	Блок танцы	5	Беседа практика	Познакомятся с разными видами танцев. Научатся применять элементы танцев в комплексе аэробных упражнений.
6	Тестирование. Контрольные выступления	2	Тренинг Объяснение практическое	Показательные выступления: из комбинации упражнений разнообразных элементов аэробики всех пройденных видов упражнений.
7	Итоговое занятие	1	беседа	Подведение итогов учебного года. Задание на лето.
	Итого	34		

Календарно – тематическое планирование

№ п/п	Дата проведения	Тема занятий
1.		Вводное занятие. ТБ на занятиях аэробики.
2.		Знакомство с историей аэробики.
3.		История различных видов аэробики
4.		Терминология «Классическая аэробика». Описание движений. Правильность их выполнения. Объяснение разучивания танцевальных связок
5.		«Классическая аэробика». Описание движений. Правильность их выполнения. Объяснение разучивания танцевальных связок.
6.		«Классическая аэробика». Описание движений. Правильность их выполнения. Объяснение разучивания танцевальных связок.
7.		«Классическая аэробика». Описание движений. Правильность их выполнения. Объяснение разучивания танцевальных связок.
8.		«Классическая аэробика». Описание движений. Правильность их выполнения. Объяснение разучивания танцевальных связок.
9.		<u>Выполнение основных базовых шагов «Классической аэробики»:</u> ходьба на месте и в движении; упражнения на дыхание; шаги и прыжки в определенном ритме, под счет, в движении; ритмическая ходьба (под счет, с хлопками); наклоны туловища в стороны; повороты туловища; прыжки на месте и в движении; повторные прыжки в сочетании с работой рук и ног; прыжки с поворотами на месте и в движении; прыжки с подскоками; прыжки через невидимое препятствие; аэробные упражнения, разучивание комбинаций.

10.	<u>Выполнение основных базовых шагов «Классической аэробики»:</u> ходьба на месте и в движении; упражнения на дыхание; шаги и прыжки в определенном ритме, под счет, в движении; ритмическая ходьба (под счет, с хлопками); наклоны туловища в стороны; повороты туловища; прыжки на месте и в движении; повторные прыжки в сочетании с работой рук и ног; прыжки с поворотами на месте и в движении; прыжки с подскоками; прыжки через невидимое препятствие; аэробные упражнения, разучивание комбинаций.
11.	<u>Выполнение основных базовых шагов «Классической аэробики»:</u> ходьба на месте и в движении; упражнения на дыхание; шаги и прыжки в определенном ритме, под счет, в движении; ритмическая ходьба (под счет, с хлопками); наклоны туловища в стороны; повороты туловища; прыжки на месте и в движении; повторные прыжки в сочетании с работой рук и ног; прыжки с поворотами на месте и в движении; прыжки с подскоками; прыжки через невидимое препятствие; аэробные упражнения, разучивание комбинаций.
12.	<u>Выполнение типовых базовых связок»«Классической аэробики»:</u> упражнения со сложной координационной основой, упражнения со сменой положений; перекрестная смена положений; выполнение упражнений в разные стороны поочередно; то же правой и левой рукой (ногой) с повторением; нарушение первичных сочетаний движений; упражнения в режиме «нон-стоп»; упражнения танцевального характера в повышенном темпе;
13.	<u>Выполнение типовых базовых связок»«Классической аэробики»:</u> упражнения со сложной координационной основой, упражнения со сменой положений; перекрестная смена положений; выполнение упражнений в разные стороны поочередно; то же правой и левой рукой (ногой) с повторением; нарушение первичных сочетаний движений; упражнения в режиме «нон-стоп»; упражнения танцевального характера в повышенном темпе;
14.	<u>Выполнение типовых базовых связок»«Классической аэробики»:</u> упражнения со сложной координационной основой, упражнения со сменой положений; перекрестная смена положений; выполнение упражнений в разные стороны поочередно; то же правой и левой рукой (ногой) с повторением; нарушение первичных сочетаний движений; упражнения в режиме «нон-стоп»; упражнения танцевального характера в повышенном темпе;
15.	Тестирование основных базовых связок и шагов « Классической аэробики.
16.	Знакомство с «Зумба-аэробикой». Объяснение разучивания танцевальных связок.
17.	«Зумба-аэробикой». Объяснение разучивания танцевальных связок.
18.	«Зумба-аэробикой». Объяснение разучивания танцевальных связок.
19.	«Зумба-аэробикой». разучивания танцевальных связок.

20.		«Зумба-аэробикой». разучивания танцевальных связок.
21.		«Зумба-аэробикой». разучивания танцевальных связок.
22.		«Зумба-аэробикой». разучивания танцевальных связок.
23.		«Зумба-аэробикой». разучивания танцевальных связок.
24.		«Зумба-аэробикой». разучивания танцевальных связок.
25.		«Зумба-аэробикой». разучивания танцевальных связок.
26.		«Зумба-аэробикой». разучивания танцевальных связок.
27.		«Зумба-аэробикой». разучивания танцевальных связок.
28.		История танца. Различные стили танцев.
29.		Разучивание элементов: танцев в стиле хип-хоп. рок-н-ролла.
30.		Разучивание элементов: танцев в стиле хип-хоп. рок-н-ролла.
31.		Разучивание элементов: танцев в стиле хип-хоп. рок-н-ролла.
32.		Разучивание элементов: рок-н-ролла, уличных танцев, латиноамериканских танцев.
33.		Проведение контрольных упражнений: правильность выполнения упражнения. Зачетные выступления на различных календарных мероприятиях.
34.		Подведение итогов. Награждение. Задание на лето.