

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Жемчужненская средняя школа № 1

Согласовано:  
Зам. директора по УВР  
  
С.А. Катылда  
31.08.2017 г.

Утверждено:  
Директор школы  
  
Е.А.Рихтер  
Приказ от 01.09.2017 г. № 43

**Программа  
внеурочной деятельности  
клуба  
«Аэробика»  
для 1, 2а, 2б класса  
(спортивно-оздоровительное  
направление)  
на 2017 - 2018  
учебный год  
(34 часа)**

**Владими́рова Ольга Николаевна  
(СЗД)**

Рассмотрена  
на школьном методическом  
объединении классных  
руководителей  
Протокол № 1 от 31.08.2017 г.

п. Колдезний, 2017 г.

### Планируемые результаты

Ученик научится	Ученик получит возможность научиться
<p>- первоначальным умениям саморегуляции средствами физической культуры;</p> <p>- овладение аэробными движениями;</p> <p>- элементарным знаниям о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;</p> <p>- моделировать комплексы из изученных элементов.</p> <p>- получит навыки , установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;</p> <p>- 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>	<p>- укрепить здоровье, улучшить осанку.</p> <p>- развить координацию (точности 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> <p>- 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;</p>

### Содержание курса

№	Название раздела	Кол-во часов	Формы организации	Виды деятельности
1	<b>Вводное занятие. Техника безопасности.</b>	1	Беседа	Изучение техники безопасности во время занятий.
2	<b>Теоретические основы знаний</b>	2	Беседа групповая	Знакомство с историей возникновения Познакомятся с видами аэробики. оздоровительной аэробики и средства закаливания
3	<b>Общая физическая подготовка</b>	10	практическая	Познакомятся и научатся выполнять упражнения на развитие физической силы, на формирование правильной осанки. Упражнения на равновесия и ориентацию. Укрепят мышцы живота, бёдер , голени и стоп. Работать в

				группах и поодиночке.
4	<b>Классическая аэробика</b>	11	Беседа практическая	Научатся выполнять базовые шаги и базовые связки классической аэробики.
5	<b>Гимнастика.</b>	3	Практическая	Освоят простые гимнастические и акробатические упражнения. Познакомятся с техникой безопасности выполнения данных упражнений.
6	<b>Блок танцы</b>	5	Беседа практика	Познакомятся с разными видами танцев. Научатся применять элементы танцев в комплексе аэробных упражнений.
7	<b>Тестирование</b>	1	Тренинг Объяснение практическое	Показательные выступления: из комбинации упражнений разнообразных элементов аэробики всех пройденных видов упражнений.
8	<b>Итоговое занятие</b>	1	беседа	Подведение итогов учебного года. Задание на лето.
	<b>Итого</b>	34		

### Тематическое планирование

№ п/п	Дата Проведения	Тема занятий
1.		Вводное занятие. ТБ на занятиях аэробикой.
2.		Аэробика в России.
3.		Оздоровительная аэробика. Средства закаливания
4.		Основы музыкальной грамоты
5.		Правила подвижных игр
6.		Влияние физических упражнений на развитие
7.		Строевые упражнения
8.		<u>Упражнения на развитие физических качеств:</u> беговые упражнения, бег с изменением направления, бег с изменением темпа, ходьба по ограниченной поверхности, ходьба и бег между предметам, прыжки со скакалкой.
9.		<u>Упражнения на формирование правильной осанки:</u> упражнение «лодочка», «корзинка», « кольцо», «кошка», упражнения с

		гимнастическими мячами, с гимнастическими палками.
10.		<u>Упражнения на формирование правильной осанки:</u> упражнение «лодочка», «корзинка», « кольцо», «кошка», упражнения с гимнастическими мячами, с гимнастическими палками.
11.		<u>Упражнения на развитие физических качеств:</u> беговые упражнения, бег с изменением направления, бег с изменением темпа, ходьба по ограниченной поверхности, ходьба и бег между предметам, прыжки со скакалкой.
12.		Упражнения на гимнастической стенке, скамейке, мостике
13.		Упражнения на согласование движений с музыкой
14.		Изучение базовых шагов и связок «степ аэробики»
15.		Изучение базовых шагов и связок «степ аэробики»
16.		Изучение базовых шагов и связок «степ аэробики»
17.		«Классическая аэробика». Описание движений. Правильность их выполнения. Объяснение разучивания танцевальных связок.
18.		«Классическая аэробика». Описание движений. Правильность их выполнения. Объяснение разучивания танцевальных связок.
19.		<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.
20.		<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.
21.		<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.
22.		<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;

23.		<u>Выполнение типовых базовых связок</u> «Классической аэробики»: 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;
24.		Комбинации упражнений оздоровительной аэробики
25.		Гимнастика. Стартовая диагностика. Инструктаж по технике безопасности. Тестирование.
26.		Описание техники выполнения гимнастических упражнений. Выполнение акробатических упражнений. Выполнение упражнений для мышц живота, спины, ягодичных мышц сгибателей – разгибателей бедра; стопы и голени; упражнения стретчинга.
27.		Гимнастические упражнения в равновесии и ориентации в пространстве. Упражнения для шеи и туловища: повороты головы, наклоны, вращения.
28.		История танца. Различные стили танцев.
29.		<u>Разучивание элементов:</u> русского народного танца.
30.		Упражнения для показательных выступлений: комбинации упражнений из разнообразных элементов аэробики всех пройденных видов упражнений.
31.		Упражнения для показательных выступлений: комбинации упражнений из разнообразных элементов аэробики всех пройденных видов упражнений.
32.		Упражнения для показательных выступлений: комбинации упражнений из разнообразных элементов аэробики всех пройденных видов упражнений.
33.		Проведение контрольных упражнений: правильность выполнения упражнения. Зачетные выступления на различных календарных мероприятиях.
34.		Подведение итогов. Награждение. Задание на лето.