

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Жемчужинская средняя школа №1

Согласовано:  
Зам. директора по УВР  
  
С.А. Катлына  
31.08.2018г.

Утверждено:  
Директор школы  
 Рыктер Е.А.  
Приказ от 31.08.2018 г. № 57  


**Программа  
внеурочной деятельности  
для 1-2 класса  
клуба  
«Аэробика»  
(спортивно - оздоровительное направление)  
на 2018-2019  
учебный год  
(34 часа)  
Владимирова Ольга Николаевна  
(СЗД)**

Рассмотрена  
на школьном методическом  
объединении классных  
руководителей  
Протокол № 1 от 30.08.2018

п. Колодезный, 2018г.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

<b>Ученик научится</b>	<b>Ученик получит возможность научиться</b>
- первоначальным умениям саморегуляции средствами физической культуры; - овладение аэробными движениями;	- укрепить здоровье, улучшить осанку. - развить координацию (точности воспроизведения и дифференцирования

<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>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. Инструктаж.</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>	6	практическая	Познакомятся и научатся совмещать физические упражнения с музыкой разных стилей. Укрепят мышцы живота, бёдер , голени и стоп. Научатся работать в группах и поодиночке.
4	<b>Классическая аэробика</b>	18	Беседа практическая	Научатся выполнять базовые шаги и базовые связки классической аэробики.
5	<b>Блок танцы</b>	5	Беседа практика	Познакомятся с разными видами танцев.

				Научатся применять элементы танцев в комплексе аэробных упражнений.
6	<b>Тестирование</b>	1	Тренинг Объяснение практическое	Показательные выступления: из комбинации упражнений разнообразных элементов аэробики всех пройденных видов упражнений.
7	<b>Итоговое занятие</b>	1	беседа	Подведение итогов учебного года. Задание на лето.
	<b>Итого</b>	34		

### Календарно– 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.		Строевые упражнения
5.		Физические упражнения на совмещение с музыкой.
6.		Физические упражнения на совмещение с музыкой.
7.		Физические упражнения на совмещение с музыкой.
8.		Физические упражнения на согласование с музыкой.
9.		«Классическая аэробика». Описание движений. Правильность их выполнения. Объяснение разучивания танцевальных связок.
10.		Изучение базовых шагов и связок «классической аэробики»
11.		Изучение базовых шагов и связок «классической аэробики»
12.		Изучение базовых шагов и связок «классической аэробики»
13.		Изучение базовых шагов и связок «классической аэробики»
14.		Выполнение базовых шагов и связок «классической аэробики»
15.		Выполнение базовых шагов и связок «классической аэробики»
16.		Выполнение базовых шагов и связок «классической аэробики»
17.		Выполнение базовых шагов и связок «классической аэробики»
18.		Выполнение базовых шагов и связок «классической аэробики»
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»«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;
24.		Комбинации упражнений классической аэробики
25.		Тестирование изученных базовых связок классической аэробики
26.		<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;
27.		Упражнения на равновесие и ориентацию в пространстве. Упражнения для шеи и туловища: повороты головы, наклоны, вращения.
28.		<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;
<b>29.</b>		<u>Разучивание элементов:</u> русского народного танца.
<b>30.</b>		Упражнения для показательных выступлений: комбинации упражнений из разнообразных элементов аэробики всех пройденных видов упражнений.
<b>31.</b>		Упражнения для показательных выступлений: комбинации упражнений из разнообразных элементов аэробики всех пройденных видов упражнений.
<b>32.</b>		Упражнения для показательных выступлений: комбинации упражнений из разнообразных элементов аэробики всех пройденных видов упражнений.
<b>33.</b>		Проведение контрольных упражнений: правильность выполнения упражнения. Зачетные выступления на различных календарных мероприятиях.
<b>34.</b>		Подведение итогов. Награждение. Задание на лето.