

Приложение к ООП ООО № 1
Утверждено приказом от 06.08.2019 №19

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
фитнес-аэробика

2019

Раздел 1. Результаты Освоения курса внеурочной деятельности

Результаты обучения и усвоения содержания курса.

По окончании изучения курса «Фитнес-аэробика» должны быть достигнуты определенные результаты.

Личностные результаты – активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания, проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями, проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении целей.

Метапредметные результаты – овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления; анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения; управление эмоциями.

Предметные результаты – способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы; умение оказывать помощь, занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения.

Учащийся будет знать:

- требования к внешнему виду на занятиях;
- музыкальные размеры, темп и характер музыки;
- танцевальные названия изученных элементов;
- правила построения танцевальной композиции;
- названия танцевально-акробатических элементов.

Учащийся будет уметь:

- владеть корпусом во время исполнения движений;
- ориентироваться в пространстве;
- координировать свои движения;
- корректировать свою деятельность в соответствии с заданиями и замечаниями педагога;
- контролировать собственное исполнение, согласовывая его с коллективным;
- самостоятельно выполнять изученные элементы танца;
- технически грамотно исполнять композиции.

На занятиях внеурочной деятельностью по спортивно-оздоровительному направлению «Фитнес-аэробика»с учащимися подготовительной и специальной медицинской группы следует сокращать количество повторений, давать индивидуальные задания, наиболее сложные упражнения чередовать с дыхательными, увеличивать интервал отдыха.

Они освобождаются от всех видов соревнований, от выполнения упражнений на максимальный результат. Общие со школьниками из основной группы упражнения учащиеся подготовительной и специальной медицинской группы должны выполнять в меньшей дозировке.

Раздел 2. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Программа предусматривает задания, упражнения, на формирование коммуникативных, двигательных навыков, развитие физических качеств. Это способствует появлению желания общения с другими людьми, занятиям спортом, интеллектуальными видами деятельности, формированию умений работать в условиях поиска, развитию сообразительности, любознательности.

Вводное занятие. План и содержание работы на новый учебный год. Расписание занятий; правила поведения и техника безопасности на занятиях. Беседы о питании; профилактика травматизма.

Базовая аэробика. Включает в себя выполнение необходимых базовых шагов. Представляет собой некий синтез общеразвивающих гимнастических упражнений, бега, подскоков, скачков, выполняемых без пауз, отдыха (поточным методом) под музыкальное сопровождение 120-160 ударов в минуту.

Упражнения выполняются в положении стоя (на месте, с продвижением вперед, назад, в сторону), лежа, сидя, в упорах (в партере). **Степ-аэробика.** Служит для профилактики и лечения остеопороза и артрита, для укрепления мышц ног. Особенностью её является использование специальной степ-платформы, на которой выполняются различные шаги в разных направлениях.

Также платформу можно применять для выполнения упражнений на укрепление основных групп мышц.

Силовая аэробика. Аэробика направленная на коррекцию фигуры и укрепление мышц, исправление осанки, развитие силовых качеств. На уроках используется дополнительное оборудование (бодибары, эспандеры, гантели, гимнастические палки и т.д.).

Танцевальная аэробика. Уроки аэробики направлены на укрепление мышц, особенно нижней части тела, улучшение координации движений, осанки, приобретение навыков танцевальных движений. В результате регулярных занятий происходит уменьшение подкожной жировой прослойки, снижение веса и изменение в положительную сторону соотношения жировой и мышечной массы. Типичным для данного вида аэробики является использование различных танцевальных движений под музыку, соответствующую тому или иному танцу (фанк, сити- джэм, хип-хоп, латино, афро, самбо, восточные танцы и т.д.)

Фитбол — аэробика. Аэробика с использованием мячей большого и малого диаметра, выполнение упражнений в стойке и партере. Занятия развивают координацию движений, гибкость, помогают скорректировать фигуру, способствуют исправлению осанки и укреплению сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

РАЗДЕЛ 3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№п/п	Тема урока	КОЛ-ВО ЧАСОВ
1	Вводное занятие. Техника безопасности. Беседы о питании; профилактика травматизма.	1
2	Ознакомление с базовыми шагами в базовой аэробике. Упражнения для спины и пресса, стретчинг.	1
3	Ознакомление с базовыми шагами в базовой аэробике.	1

4	Соединение простых базовых шагов на месте. Упражнения для спины и пресса, стретчинг	1
5	Разучивание шагов базовой аэробики в движении вперёд, назад, на месте. Упражнения на координацию.	1
6	Разучивание шагов базовой аэробики в движении вперёд, назад, на месте, с изменением направления. Стрейтчинг основных групп мышц.	1
7	Разучивание базовых шагов в аэробике, совершенствование техники выполнения упражнений. Упражнения для спины и пресса.	1
8	Составление простых связок. Силовые упражнения для мышц ног, стрейтчинг.	1
9	Разучивание первой и второй части связки. Упражнения на координацию.	1
10	Разучивание третьей и четвёртой части связки. Силовые упражнения для мышц ног, стрейтчинг.	1
11	Соединение целой связки в танец. Упражнения для спины и пресса.	1
12	Разучивание связок. Стрейтчинг основных групп мышц.	1
13	Разучивание танца. Упражнения на координацию.	1
14	Обучение базовым шагам степ-аэробики. Корректирующие упражнения для мышц спины.	1
15	Разучивание базовых степ шагов степ- аэробики. Упражнения для спины и пресса.	1
16	Разучивание базовых степ шагов степ- аэробики. Стрейтчинг основных групп мышц.	1
17	Разучивание базовых степ шагов степ-аэробики.	1
18	Вариации базовых шагов. Корректирующие упражнения для мышц спины.	1
19	Соединения базовых шагов. Упражнения для спины и пресса.	1
20	Соединения базовых шагов. Силовые упражнения для мышц ног, стрейтчинг.	1
21	Комплекс степ-аэробики. Разучивание связки на 32 счёта. Упражнения на осанку.	1
22	Урок степ-аэробики (развитие общей выносливости). Стрейтчинг основных групп мышц.	1
23	Комбинации на основе базовых шагов и движений. Круговая тренировка	1
24	Комбинации на основе базовых шагов и движений. Упражнения на осанку.	1
25	Комбинации на основе базовых шагов и движений. Круговая тренировка	1
26	Комбинации на основе базовых шагов и движений. Стрейтчинг основных групп мышц.	1
27	Комплекс степ-аэробики. Связка на 32 счёта.	1
28	Комплекс степ-аэробики. Связка на 32 счёта. Силовые упражнения для мышц спины.	1
29	Комплекс силовой аэробики для верхнего плечевого пояса.	1
30	Комплекс силовой аэробики (упражнения для мышц спины, пресса) Стрейтчинг основных групп мышц.	1

31	Комплекс силовой аэробики (работа с гантелями)	1
32	Силовые упражнения для мышц ног. Стрейтчинг основных групп мышц.	1
33	Комплекс силовой аэробики (упражнения для мышц спины, пресса)	1
34	Силовая аэробика (комплекс упражнений для ног с применением эспандера) Стрейтчинг основных групп мышц.	1
35	Комплекс силовой аэробики для верхнего плечевого пояса.	1
36	Силовые упражнения для мышц ног. Стрейтчинг основных групп мышц.	1
37	Комплекс силовой аэробики (упражнения для мышц спины, пресса)	1
38	Силовая аэробика (комплекс упражнений для ног с применением эспандера) Стрейтчинг основных групп мышц.	1
39	Комплекс силовой аэробики для верхнего плечевого пояса.	1
40	Силовые упражнения для мышц ног. Стрейтчинг основных групп мышц.	1
41	Комплекс силовой аэробики (работа с гантелями).	1
42	Силовые упражнения для мышц ног. Стрейтчинг основных групп мышц.	1
43	Комплекс силовой аэробики (упражнения для мышц спины, пресса). Стрейтчинг основных групп мышц.	1
44	Комплекс силовой аэробики для верхнего плечевого пояса.	1
45	Комплекс силовой аэробики (упражнения для мышц спины, пресса). Стрейтчинг основных групп мышц.	1
46	Разучивание шагов и движений танцевальной аэробики.	1
47	Разучивание шагов и движений танцевальной аэробики.	1
48	Соединение простых танцевальных шагов и движений на месте. Упражнения для спины и пресса, стретчинг	1
49	Разучивание танцевальных шагов в движении вперёд, назад, на месте. Упражнения на координацию.	1
50	Разучивание танцевальных шагов в движении вперёд, назад, на месте, с изменением направления. Стрейтчинг основных групп мышц.	1
51	Разучивание танцевальных шагов в движении с изменением направления. Упражнения для спины и пресса.	1
52	Составление простых связок. Силовые упражнения для мышц ног, стрейтчинг.	1
53	Разучивание первой и второй части связки. Упражнения на координацию.	1
54	Разучивание третьей и четвёртой части связки. Силовые упражнения для мышц ног, стрейтчинг.	1
55	Соединение целой связки в танец. Упражнения для спины и пресса.	
56	Разучивание танца. Стрейтчинг основных групп мышц.	1
57	Вводное занятие. Обучение сяду на мяче, прыжки на мяче. Ознакомление и разучивание гимнастических упражнений, используемых на занятиях фитбол- аэробикой.	1
58	Закрепление и совершенствование гимнастических упражнений, используемых на занятиях фитбол-аэробикой.	1
59	Ознакомление и разучивание базовых элементов аэробики и их разновидностей.	1

60	Закрепление и совершенствование базовых элементов аэробики и их разновидностей	1
61	Закрепление и совершенствование базовых элементов аэробики и их разновидностей	1
62	Ознакомление и разучивание связок из базовых элементов аэробики	1
63	Закрепление и совершенствование одной комбинации из базовых элементов аэробики	1
64	Ознакомление и разучивание от одной до двух комбинаций из базовых элементов аэробики	1
65	Закрепление и совершенствование от одной до двух комбинаций из базовых элементов аэробики	1
66	Закрепление и совершенствование одной комбинации из базовых элементов аэробики	1
67	Ознакомление и разучивание от одной до двух комбинаций из базовых элементов аэробики	1
68	Закрепление и совершенствование от одной до двух комбинаций из базовых элементов аэробики	1
	ИТОГО	68