

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности.

Личностные результаты:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты:

- характеризовать явления (действия и поступки), объективно их оценивать на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаруживать ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- защищать и сохранять природу во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и организовывать отдых в процессе её выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетических признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровию, сдержанности, рассудительности;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладеет умением организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- научится систематически наблюдать за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость).

2.Содержание программы.

1. Раздел « классическая аэробика» (54 час) - это азбука аэробики, с нее начинается изучение разных видов аэробики. Это самый распространенный, устоявшийся вид аэробики, представляющий собой синтез общеразвивающих гимнастических упражнений, разновидностей ходьбы, подскоков, выполняемых под музыкальное сопровождение 120 - 160 акцентов в мин. Упражнения выполняются на месте, с продвижением вперед, назад, в сторону, диагональ. Основная физиологическая направленность данного вида аэробики - развитие выносливости, повышение функциональных возможностей кардиореспираторной системы.

Формы организации: практическое занятие, лекция.

Виды деятельности: индивидуальная, групповая работа. Выполнение подскоков, ходьба.

2. Раздел «силовой тренинг» (42 часа) направлен на укрепление мышц, развитие выносливости и силы. Мышечная сила и выносливость являются первостепенными компонентами аэробики. Оба они необходимы для успешных занятий многими видами спорта. Тренировка мускульной системы и выносливости обычна для людей разного возраста, т. к. улучшает здоровье.

Понятие « мышечная сила» имеет отношение к напряжению определенной мышцы или группы мышц. Силовая выносливость является сложным, комплексным физическим качеством и определяется как уровнем развития вегетативных функций, обеспечивающих необходимый кислородный режим организма, так и состоянием нервно-мышечного аппарата. В программе подобраны комплексы упражнений для тренировки определенной группы мышц. На уроках используются легкие гантели 450-500 граммов с учетом возраста учащихся.

Формы организации: практическое занятие, лекция.

Виды деятельности: индивидуальная, групповая работа. Выполнение упражнений на силу и выносливость

3. Раздел « Стретч-растяжка» (60 часов) направлен на растягивание (стретчинг) мышц, чтобы они были гибкими, более эластичными, длинными. Упражнения на растягивание дают большую свободу движений при аэробной тренировке, помогают охватить больший диапазон в силовой тренировке мышц. Выполняя упражнения с отягощениями, мышцы сокращаются, уменьшаются в длину и снижают гибкость расположенных рядом суставов, поэтому их надо растягивать до первоначального состояния. Это дает возможность сохранить гибкость мышц и суставов, а так же делает мышцы более сильными. Таким образом, чем больше вы растягиваетесь, тем больше пользы от тренировок. Упражнения стретчинга предотвращают появление мышечных болей и травм, а так же позволяют сжигать лишние калории и расслабиться.

Формы организации: практическое занятие, лекция.

Виды деятельности: индивидуальная, групповая работа. Выполнение упражнений с отягощением, растяжки.

4. Раздел «танцевальная аэробика» (48 часов) включает в себя разные направления танцевального искусства: классический танец, народный танец, балльный танец, современный танец. Танцевальные движения могут выполняться в разном темпе, и активизировать разные группы мышц. Ритмичные движения помогают укрепить сердечно - сосудистую систему, улучшают координацию движений и осанку. У учащихся развиваются творческие способности, укрепляются память, внимание, появляется положительный настрой. Все это оказывает воздействие на их психическое и физическое здоровье. Контроль на занятиях осуществляется с помощью индивидуальных проверок, и в конце четверти проводится зачет по теме.

Формы организации: практическое занятие, лекция.

Виды деятельности: индивидуальная, групповая работа. Разучивание танцевальных движений.

Тематическое планирование.

№	Название тем	Всего часов
Классическая аэробика – 54 часа		
1	Базовые шаги. Ходьба с продвижением, с движением коленей. Приставные шаги в сторону, вперед, назад. Связка базовых шагов.	6
2	Движение: ви-степ. Его разновидности. Связка движений ви-степ.	6
3	Движение: А-степ. Шаги с поворотом кругом. Связка движений А-степ.	6
4	Открытый шаг в сторону, вперед, назад. Связка из шагов.	6
5	Движение: мамбо (основной вариант), разновидности движений. Соединение шагов.	6
6	Секретный шаг. Его разновидности. Соединение шагов.	6
7	Выставление ноги на носок в разных направлениях (вперед, в сторону, назад)	6
8	Шаги с подъемом колена, с двукратным подниманием колен. Чередование шагов	6
9	Шаг с подъемом ноги. Кик ногой в разных направлениях	6
Силовой тренинг – 42 часа		
1	Тренировка мышц в положении стоя, в положении сидя, лежа	6
2	Тренировка мышц нижней части тела, верхней части	6
3	Комплекс упражнений для укрепления ног, укрепления рук, спины, живота.	6
4	Комплекс упражнений для ног с лентой. Упражнения с гантелями (стоя, сидя)	6
5	Комплекс упражнений для пресса, для укрепления бедер, ягодиц.	6
6	Силовая тренировка мышц ног, упражнения для пресса	6

	сложного уровня.	6
7	Упражнения для рук высокой сложности, поворот силовых упражнений.	6
Стретч - растяжка. –60 часов.		
1	Предварительный стретч. Стретч мышц спины, пресса.	6
2	Стретч мышц сгибателей бедра. Скручивающий стретч спины.	6
3	Стретч мышц таза и четырехглавой мышцы бедра.	6
4	Стретч задней поверхности голени. Стретч подколенных ввязок.	6
5	Растяжка спины, грудной клетки, рук.	6
6	Растяжка икроножных мышц, мышц задней поверхности бедра.	6
7	Стретч широкой мышцы спины, косых мышц брюшного пресса.	6
8	Стретч внутренней поверхности бедра. Комплексная растяжка.	6
9	Растяжка шеи, верхней части спины, и мышц паховой области.	6
10	Скручивающий стретч спины, повторение комплексов.	6
Танцевальная аэробика – 48 часов		
1	Разновидности современных танцев.	6
2	Основные движения современных танцев.	6
3	Разновидности поворотов, соединение шагов.	6
4	Разучивание танца, отработка под музыку.	6
5	Современный танец с использованием предметов.	6
6	Танцевальная композиция с пампушками.	6
7	Танцевальная композиция с гантелями.	6
8	Танцевальная композиция с тростью	6
	Итого:	204