


РАССМОТРЕНО
На заседании метод
объединения
Протокол № 1
« 30 » 08 2022г.

СОГЛАСОВАНО
заместителем директора
по УВР
 /Маловская Е.А./
« 30 » 08 2022г.

УТВЕРЖДЕНО
Распоряжение № 718
от
« 01 » 09 2022г.



**Адаптированная дополнительная
общеобразовательная программа
курса
«Аэробика»**

Программу разработала
Малиновская И.В.

Пояснительная записка.

Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Аэробика» имеет социально-педагогическую направленность, т.к. она направлена на адаптацию и социализацию детей с ОВЗ и инвалидностью, реализуется в Государственном казенном общеобразовательном учреждении Ленинградской области «Ефимовская школа – интернат, реализующая адаптированные образовательные программы»

Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Аэробика» разработана в соответствии с нормативными документами образовательной деятельности:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 г. № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально - психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. №196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении Порядка обеспечения условий доступности для инвалидов объектов и предоставляемых услуг в сфере образования, а также оказания им при этом необходимой помощи» от 09.11.2015 г. № 1309;
- Конвенция о правах ребенка (резолюция 44/25 Генеральной Ассамблеи ООН от 20.11.1989 г.);
- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» (утв. президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам, протокол от 24.12.2018 г. №16).

Актуальность программы заключается в том, что она нацелена на решение одной из задач Федерального проекта «Успех каждого ребёнка» и задач, определенных в Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года от 29 мая 2015 г. № 996-р г. и способствует вовлечению детей с ОВЗ в дополнительное образование. Программа направлена на решение проблем образования, адаптации, интеграции и социализации детей с ОВЗ и детей - инвалидов.

Отличительной особенностью программы является применение конвергентного подхода, позволяющего выстраивать обучение, включающее в себя элементы таких образовательных областей, как валеология, психология. Программой предусмотрен принцип равноуровневости, который позволяет учитывать индивидуальные

психофизиологические особенности обучающихся. При разработке и планировании занятий обеспечивается адресное донесение информации всем детям, осваивающим программу. Учебный материал (теоретический и практический) преподносится с учётом уровня развития учащихся и разной степени освоения ими содержания программы.

Педагогическая целесообразность заключается в применении на занятиях деятельностного подхода обучения, что позволяет обучающимся максимально продуктивно усваивать материал благодаря разнообразию видов деятельности. Таким образом, педагог стимулирует познавательные интересы учащихся и развивает их практические навыки, формирует навыки самообразования и саморазвития. В программе используются коллективные практические занятия, развивающие коммуникативные навыки и способность работать в команде. При реализации индивидуальных форм работы дифференцируются выбранные комплексы методов и их содержательное наполнение в соответствии с теми или иными уровнями развития ученика и степенями сложности освоения содержания программы. Установление уместности того или иного метода определяются исходя из индивидуальных характеристик и способностей конкретного ученика, специфики содержательно-тематического материала программы.

Целью данной программы является: создание условий для педагогической реабилитации и адаптация учащихся с ОВЗ и инвалидов, формирования у них способности к успешной интеграции в современное общество через физическое развитие средствами аэробики.

Для реализации поставленной цели программа решает следующие задачи образовательной деятельности:

Задачи:

- Овладение ребёнком с ОВЗ основными представлениями о собственном теле, возможностях и ограничениях его физических функций, возможностях компенсации;
- формирование двигательных умений и навыков, общей двигательной культуры;
- формирование основ знаний по аэробным упражнениям и силе их оздоравливающего воздействия на организм человека;
- освоение комплексов упражнений по аэробике.

Коррекционно-развивающие задачи:

- развитие и коррекция психических процессов: активизация познавательной деятельности; развитие внимания, памяти, мышления, волевой сферы личности учащихся; развитие творческих способностей.
- развитие и коррекция физиологических способностей: общефизическое развитие; развитие мелкой моторики; развитие органов дыхания, выносливости, развитие социальных и коммуникативных способностей, формирование правильной осанки;
- усовершенствование координации движений, развитие чувства ритма, достижение экономичности, плавности всех движений;
- развитие и коррекция зрительно-моторной координации.

Воспитательные задачи:

- формирование понимания связи телесного самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью;
- формирование и развитие эмоционально-ценностного отношения к окружающей действительности, к обучению, труду, людям, живой природе, к Родине, коллективу, к силе и слабости;
- выявление творчески одаренных детей,
- формирование нравственной культуры, культуры общения.

На занятия по АДОП «Аэробика» принимаются дети и подростки с ОВЗ и инвалиды, но обязательно после медицинского обследования (со справкой о состоянии здоровья) по рекомендации медицинской комиссии. Состав группы, занимающейся по программе, подбирается по рекомендации ПМПК и потому в целом однороден. Психолого-педагогическая поддержка осуществляется педагогом с учетом рекомендаций по организации индивидуальной работы с детьми с ограниченными возможностями в соответствии с диагностикой отклонений психического развития детей.

Возраст обучающихся – 7-18 лет

Программа рассчитана на один год обучения. Количество часов занятий:

1 группа: 1 раз в неделю по 40 мин., всего 36 часов в год;

2 группа: 1 раз в неделю по 40 мин., всего 36 часов в год.

Формы организации деятельности: групповая.

Наполняемость каждой группы – не более 12 человек.

Занятия планируются с учетом следующих требований: постепенное повышение нагрузки к середине урока и переход в конце к успокоительным упражнениям, чередование различных видов упражнений, соответствие их возможностям учеников. Недопустимо переутомление обучающихся: должен осуществляться индивидуальный подход к дозированию физических нагрузок на занятии. Дети занимаются в спортивной форме и в спортивной обуви.

При всех видах занятий должны быть обеспечены меры предупреждения несчастных случаев. Два раза в год с обучающимися проводится инструктаж по технике безопасности. Педагог учит приемам страховки и само страховки при изучении новых комплексов.

Музыка на занятиях помогает добиваться заданного характера движений, амплитуды, нужного напряжения мышц и ускоряет овладение техникой движений. Музыка может быть использована самая разная, но главное – она должна быть ритмична.

Для более эффективного воздействия упражнений на организм занимающихся занятие строится по определенному плану.

Обычно занятие состоит из трех частей: *разминка, основная часть, заключительная часть.*

Необходимо выполнять каждую из них, чтобы достичь нужного результата.

Разминка позволяет размять и разогреть мышцы, увеличить приток крови к мышцам, улучшить подвижность в суставах, исключить возможность получения травм.

Основная часть. Обычно она продолжается 10 – 20 минут и состоит из четырех разделов:

Втягивающий, связанный с постепенным повышением интенсивности нагрузки на сердечно-сосудистую и дыхательную системы.

Основной – «пиковые» аэробные нагрузки. Здесь используется бег на месте и с продвижением, с различными движениями рук, прыжки, танцевальные движения высокой интенсивности.

Переходный – постепенное снижение нагрузки за счет перехода на ходьбу, снижение интенсивности и амплитуды движения.

Если остановиться внезапно после интенсивной аэробной части, то кровь сконцентрируется в ногах, вместо того чтобы вернуться к сердцу, ухудшается кровообращение головного мозга, может возникнуть головокружение, тошнота.

Партнерный – упражнение на силу и гибкость, выполняемые сидя, лежа на полу (сидя на пятках, по-турецки и т.п.).

Основная направленность этой части – проработать крупные группы мышц (мышцы живота, спины) и тем самым улучшить телосложение, исправить осанку.

Заключительная часть. Она занимает 5 – 8 минут.

Основной ее принцип – никогда не заканчивать упражнение резкой остановкой.

Обычно это упражнения в достаточно низком темпе, чтобы постепенно уменьшить частоту сердечных сокращений, упражнения на растяжение, на расслабление.

Ожидаемые результаты

Главным результатом программы является устойчивая положительная динамика общего физического развития ребёнка, которая диагностируется МППК и фиксируется в индивидуальной медицинской карте ребёнка.

Предметные результаты:

- обучающийся овладел основными знаниями и представлениями о собственном теле, возможностях и ограничениях его физических функций, возможностях компенсации;
- обучающийся имеет знания по аэробным упражнениям и их оздоравливающим воздействию на организм человека;
- обучающийся освоил комплекс упражнений по аэробике;

Личностные результаты:

- у обучающийся сформировано понимание связи телесного самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью;
- у обучающийся сформирована потребность в систематических занятиях аэробными упражнениями;
- у обучающийся сформированы нравственные понятия, суждения, чувства, навыки и привычки поведения, соответствующие нормам общества, оптимальные возрасту (или развитию) ребёнка;
- у обучающийся сформировано познавательное, созидательное, бережное и эмоционально-ценностное отношения к окружающему миру оптимальное возрасту (или развитию) ребёнка.

Обучение по программе дает следующие метапредметные результаты:

познавательные универсальные учебные действия (УУД):

- выполнение инструкций, несложных алгоритмов при решении учебных задач;
- выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;
- рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности;

регулятивные УУД:

- планирование последовательности практических действий для реализации поставленной задачи;
- отбор наиболее эффективных способов решения поставленных задач в зависимости от конкретных условий;
- оценка результата деятельности;
- самоконтроль и ответственность за свои поступки;

коммуникативные УУД:

- умение осознанно и произвольно строить речевое высказывание;
- умение договариваться, приходить к общему решению в совместной деятельности;
- умение задавать вопросы.

Формы подведения итогов реализации программы.

Продуктивные формы. Основной формой определения результатов образовательного процесса являются итоговые занятия, открытые занятия.

Документальные форм. Результаты заносятся в Индивидуальную карту обучающегося.

Учебно-тематическое планирование

Учебно-тематический план 1 группы.

Кол-во часов в 1 год обучения: 36

Кол-во часов в неделю: 1

№	Название темы	Количество часов			Формы контроля и аттестации
		теория	практика	Все го	
1	Вводное занятие	1	-	1	Тестирование
2	Что такое ЗОЖ и как его соблюдать?	1	-	1	педагогическое наблюдение
3	Общезащитная подготовка (ОФП) и разминка	1	5	6	педагогическое наблюдение
4	Виды аэробики.	1	1	2	игра, педагогическое наблюдение

5	Комплексы аэробных упражнений	1	16	17	тестирование, педагогическое наблюдение
6	Роль дыхания в физической подготовке	1	7	8	педагогическое наблюдение
7	Итоговое занятие «Будем здоровы!»	-	1	1	открытое занятие
	Итого	6	30	36	

Содержание программы первого года обучения

Тема 1. Вводное занятие

Теория. Техника безопасности при работе в зале. Меры предупреждения травматизма и приемы оказания доврачебной помощи. Правила поведения на уроках.
Практика. Тренинг на знакомство.

Тема 2. Здоровый образ жизни

Теория. Формирование представлений о физическом развитии и здоровом образе жизни. Здоровый образ жизни. Физическое развитие и здоровье детей и подростков. Средства и методы сохранения здоровья. Рациональное питание. Средства восстановления работоспособности. Физическое совершенство как необходимое условие готовности к самостоятельной жизни.

Двигательная активность. Отдых. Дыхательные упражнения.

Тема 3. Общефизическая подготовка и разминка.

Теория. Что дает разминка? Обычная разминка. Что такое аэробные упражнения?

Практика. Ходьба, бег, спортивные игры, занятия на тренажерах в атлетическом зале. Участие в спортивно-оздоровительных мероприятиях, соревнованиях. Соревнования по различным видам спортивных игр с коллективами организационно-массового отдела.

Тема 4. Виды аэробики

Теория. Понятие аэробики. Для чего она необходима. Классическая (базовая) аэробика. Хореографический «язык» классической аэробики. Циклическая аэробика. Интервальная аэробика. Комбинированные виды аэробики.

Практика. Тренировочный процесс. Принципы тренировочного процесса в аэробике.

Тема 5. Комплексы аэробных движений и упражнений.

Теория. Изучение комплексов. Составление индивидуальных комплексов.

Практика. Упражнения на осанку.

Проверить правильность взаимного расположения частей тела: лежа, стоя перед зеркалом.

Приседать, опираясь спиной о стенку, ходить с тяжестью на голове.

Упражнение на силу.

Для шеи: стоя, сидя, лежа – наклоны головы вперед, назад, в сторону. Повороты головы, круги головой.

Для рук и плечевого пояса: сгибание и разгибание рук в положение упора, лежа. Поднимание, отталкивание. Стоять и ходить с выпрямленными в сторону руками (пальцы в кулаки) и мягкими руками попеременно. Пружинные движения руками; нажим, подтягивание, отталкивание.

Для туловища: одновременное и поочередное поднимание ног из положения сидя, лежа на спине, лежа на животе и боку; из положения лежа на спине – в положение сидя, прогнувшись или согнувшись и опуститься прямой спиной в и.п. Из положения лежа на спине и лежа на животе поднять и опустить туловище. Повороты туловища из разных и.п.

Для ног: приседания на двух ногах. Подпрыгивания и пружинные движения в присяде. Полуприсяды и присяды с последующим прыжком вверх. Перенос тяжести тела в присяде с одной ноги на другую. Ходьба в присяде. Медленные поднимания, круги и «восьмерки» ног.

Упражнения на растягивание.

Для рук и плечевого пояса: одновременные, последовательные и противоположные махи и круги руками. Одновременные и поочередные поднимания плеч, круговые движения плечами; сведение и разведение лопаток. Одновременные, поочередные и последовательные круги кистями, в локтевом и плечевом суставе. Пассивное растягивание с помощью партнерши, у опоры.

Для туловища: наклоны вперед, назад, в сторону в грудной и поясничной части позвоночника из и.п. стоя и стоя на коленях. Из тех же положений прогибать «Таз» вперед. И.п.

– упор стоя на коленях: округлить спину и прогнуть. И.п. стоя, сидя и сидя на пятках: наклон вперед прогнувшись и выпрямиться круглой спиной, голова опущена. Сидя на пятках, спина круглая, голова опущена: встать в стойку на коленки с последующим наклоном назад. Пассивные растягивания с помощью партнерши или у любой опоры.

Для ног: и.п. сидя: максимальное выпрямление ног. И.п. сидя и стоя: круги ступнями. Из **седа**: ступни прижаты друг к другу – прижать колени к полу. Из **седа**: прямыми ногами, ноги врозь, «турецкого» седа, седа «барьериста», **седа** – ступни прижаты друг к другу: наклоны вперед, назад, в сторону и круговые наклоны. Стоя у опоры: вытянуть ногу вперед, назад, в сторону, на носок; махи и рывки ногами; глубокие выпады, близкие к шпагату; пружинить в выпадах. Ходьба: с подниманием или махом ногами, выпадами.

Упражнения на расслабление.

Для рук и плечевого пояса: потряхивание расслабленными руками, плечами; одновременное, поочередное и последовательное расслабление рук поднятых вверх, в сторону, вперед. В наклоне вперед – раскачивание расслабленных рук и туловища; чередования расслабления и напряжения для одних и тех же мышц.

Для туловища: и.п. лежа на спине – напрягать и расслаблять мышцы (все одновременно, поочередно и последовательно для отдельных частей тела). Из стойки на носках: руки вверх, расслабление всего тела одновременно и последовательно в упор присев, в сед, в положении лежа.

Для ног: активное и пассивное расслабление ног из и.п. лежа на спине, на животе.

Потряхивание ног на ходу или на подпрыгиваниях, держась за рейку гимнастической стенки.

Ходьба. Ходьба на носках, на пятках, на внутренних и наружных сводах ступни. Перекатный шаг – с носка на ступню, с пятки на носок. Переменный шаг. Скрестный шаг. Приставной шаг. Ходьба с подниманием прямых или согнутых ног вперед, назад, в сторону. Острый шаг. Высокий шаг. Маленький пружинный шаг.

Бег. Стремительный бег. Выразительный бег /маятниковый бег/. Мягкий и скользящий бег. Высокий бег. Бег с подниманием прямых и согнутых ног вперед, назад, в сторону.

Прыжки. Пружинистые движения и подпрыгивания. Махи и «волны». Упражнения наравноте.

Тема 6. Роль дыхания в физической подготовке

Теория. Значение дыхания в работе организма. Тренировка дыхания. Дыхательная гимнастика как способ расслабления.

Практика. Упражнения на дыхание. Тренинги на расслабление

Тема 7. Итоговое занятие. Итоговая аттестация

Практика: Открытое занятие обучающихся, вручение грамот и благодарственных писем.

Учебно-тематический план 2 группы.

Количество часов в год обучения: 36

Количество часов в неделю: 1

	Название темы	Количество часов			Формы контроля аттестации
		теория	практика	всего	
1	Вводное занятие	1	1	2	Тестирование
2	Общефизическая подготовка (ОФП) и разминка	-	10	10	педагогическое наблюдение
3	Виды аэробики.	1	3	4	педагогическое наблюдение
4	Комплексы аэробных упражнений	1	10	1	игра, педагогическое наблюдение

5	Оздоровление путем коррекционных упражнений	1	7	8	тестирование, педагогическое наблюдение
6	Итоговое занятие «Мы любим спорт»	-	1	1	открытое занятие
7	Итого	4	32	36	

Содержание программы.

Тема 1. Вводное занятие.

Теория. План работы. Правила техники безопасности в зале. Пожарная безопасность, схема эвакуации.

Практика. Тест на владение телом. Легкая разминка.

Тема 2. Общефизическая подготовка и разминка

Практика. Ходьба, бег, спортивные игры, занятия на тренажёрах в атлетическом зале. Участие в спортивно-оздоровительных мероприятиях, соревнованиях.

Тема 3. Виды аэробики.

Теория. Понятие аэробики. Для чего она необходима. Классическая (базовая) аэробика. Элемент. Модификация элемента. Соединения. Комбинации соединений. Циклическая аэробика. Интервальная аэробика. Комбинированные виды аэробики.

Практика. Тренировочный процесс. Принципы тренировочного процесса в аэробике.

Тема 4. Комплексы аэробных движений и упражнений.

Теория. Изучение комплексов. Составление индивидуальных комплексов.

Упражнения на расслабление.

Практика. Для рук и плечевого пояса: из положения наклона, прогнувшись вперед, руки вверх, в стороны, назад одновременное и поочередное расслабление рук. Из положения выпада наклоном туловища, руки вверх, в стороны, назад одновременное и поочередное расслабление рук одновременно опустить голову и плечи.

Для туловища: из стойки и стойки на коленях последовательное расслабление вперед. Из стойки ноги врозь, расслабляясь, наклон вперед, назад, в сторону тоже из выпада.

Для ног: из стойки на скамейке, на гимнастической стенке расслабление свободной ноги.

Нога вперед, в сторону – расслабление.

Ходьба.

Практика. Медленный пружинный шаг, пружинный шаг с выпрямлением ноги (состановкой на носке опорном), прыгучий пружинный шаг, ходьба «крадучись».

Бег.

Практика. Выразительный и пружинный бег с изменением направления и с различными движениями рук и туловища. Бег с изменением темпа и ширины шага.

Танцевальные шаги.

Практика. Шаги русских и других народных и современных танцев.

Пружинные движения и подпрыгивания.

Практика. На месте и с передвижением пружинный перенос тяжести тела с ноги на ногу с изменением амплитуды приседания. То же, перенос тяжести подпрыгиванием и прыжками в фазе полета ноги вместе. Пружинить на одной ноге, изменяя положение свободной ноги (сгибая и выпрямляя вперед, в сторону, назад). Подбивное подпрыгивание вперед, в сторону. Приставной подскок вперед, в сторону, назад.

Тема 9. Оздоровление путем коррекционных упражнений

Практика. Выполнение упражнения на коррекцию плоскостопия. Комплексы упражнений.

Тема 10. Итоговое занятие.

Итоговая занятие «Мы любим спорт!»

3.3 Календарный учебный график (Приложение 1).

3.4 Рабочая программа курса «Аэробика» (приложение 2).

4. Организационно – педагогические условия

4.1 Кадровые условия (приложение 3).

4.2 Материально – техническое обеспечение программы (приложение 4).

4.3 Учебно – методическое обеспечение (Приложение 5)

5. Оценка качества освоения программы

Способы определения результативности:

- педагогическое наблюдение;
- педагогический анализ опросов;
- участие в мероприятиях;
- участие в районных и областных соревнованиях;
- портфолио достижений (медали, кубки, грамоты, дипломы, свидетельство, сертификаты др.).

<i>3 четверть</i>	09.01.2023	23.03.2023	52
<i>4 четверть</i> <i>2, 5а, 5б, 6а, 6б, 8а, 8б, 10, 11 классах</i>	03.04.2023	31.05.2023	41
<i>0, 1, 12 классах</i>		25.05.2023	37

3. Сроки и продолжительность каникул.

Осенние каникулы – с 28.10.2022 по 06.11.2022 (10 календарных дней). *Зимние каникулы* – с 28.12.2022 по 08.01.2023 (12 календарных дней). *Дополнительные каникулы для 0-1 классов* – с 13.02.2023 по 19.02.2023 (7 календарных дней)

Весенние каникулы – с 24.03.2023 по 02.04.2023 (10 календарных дней)
Летние каникулы – с 01.06.2023 по 31.08.2023 (92 календарных дня) **Итого общее количество каникулярных дней: 124**

Итого общее количество каникулярных дней (0 – 1 классы): 131

Дополнительные дни отдыха, связанные с государственными праздниками: 4 ноября, 23 февраля, 8 марта, 1 мая, 9 мая.

4. Регламентирование образовательной деятельности:

Организация образовательной деятельности регламентируется расписанием занятий детских объединений, утвержденным руководителем образовательного учреждения. Расписание занятий составляется с учётом наиболее благоприятного режима труда и отдыха обучающихся, их возрастных особенностей и установленных санитарно-гигиенических норм.

5. Оценка результатов освоения дополнительной общеразвивающей программы

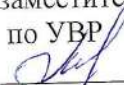
Процесс обучения предусматривает следующие виды контроля:

- вводный (проводится перед началом работы, предназначен для закрепления знаний, умений и навыков по пройденным темам);
- текущий (проводится в ходе учебного занятия, позволяет закрепить знания по изученной теме);
- рубежный (проводится после завершения изучения каждого раздела программы);
- итоговый (проводится после завершения всей учебной программы в мае).

Для закрепления полученных знаний, умений и навыков предусмотрено спортивное соревнование после которого проводится коллективный анализ, разбираются типичные ошибки. Контроль так же может осуществляться в такой форме, как контрольное занятие, зачеты в различной форме, участие в общешкольных мероприятиях и в районных конкурсах.

Приложение № 2 к адаптированной
дополнительной общеразвивающей
программе спортивной
направленности «Аэробика»

РАССМОТРЕНО
На заседании метод
объединения
Протокол № 1
« 30 » 08 2022г.

СОГЛАСОВАНО
заместителем директора
по УВР
 /Маловская Е.А./
« 30 » 08 2022г.

УТВЕРЖДЕНО
Распоряжение № 115
от
« 01 » 09 2022г.



Рабочая программа
курса дополнительного образования
«Аэробика»
на 2022-2023 учебный год
(1 год обучения)

Программу разработала
Малиновская И.В.

1. Планируемые результаты:

Предметные результаты:

- знать о роли регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья обучающегося;
- знать правила и последовательность выполнения упражнений гимнастики, простейших комплексов для развития физических качеств и формирования правильной осанки.

Метапредметные результаты:

- уметь передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки);
- выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов);
- силы быстроты, гибкости, координации и выносливости;
- осуществлять индивидуальные и групповые занятия в играх;
- выполнять ежедневную утреннюю гимнастику, корригирующие упражнения и закаливающие процедуры;
- соблюдать правила и нормы поведения в индивидуальной и коллективной деятельности.

Личностные результаты:

- воспитание основы моральных качеств, дисциплинированность;
- воспитание чувства уверенности в себе;
- воспитание умения сотрудничать;
- быть настроенными на здоровый образ жизни.

2. Содержание курса внеурочной деятельности «Аэробика».

№	Название темы	Формы контроля аттестации	Вид деятельности
1.	Вводное занятие	тестирование	Познавательная
2.	Что такое ЗОЖ и как его соблюдать?	педагогическое наблюдение	Познавательная Исполнительская
3.	Общепфизическая подготовка (ОФП) и разминка.	педагогическое наблюдение	Исполнительская
4.	Виды аэробики.	педагогическое наблюдение	Исполнительская
5.	Комплексы аэробных упражнений.	педагогическое наблюдение	Познавательная Исполнительская
6.	Роль дыхания в физической подготовке.	педагогическое наблюдение	Исполнительская

7.	Итоговое занятие «Будем здоровы!»	игра, педагогическое наблюдение	Познавательная Исполнительская
----	-----------------------------------	---------------------------------------	-----------------------------------

Календарно – тематическое планирование на 2022 – 2023 учебный год

1 группа.

№	Содержание занятий	Дата проведения занятий	Количество часов		
			теория	практика	всего
1.	Вводное занятие. Техника безопасности при работе в зале. Меры предупреждения травматизма и приемы оказания доврачебной помощи. Правила поведения на уроках. Тренинг на знакомство.		1	-	1
2.	Здоровый образ жизни. Формирование представлений о физическом развитии и здоровом образе жизни. Здоровый образ жизни. Физическое развитие и здоровье детей и подростков. Средства и методы сохранения здоровья. Рациональное питание. Средства восстановления работоспособности. Физическое совершенство как необходимое условие готовности к самостоятельной жизни. Двигательная активность. Отдых. Дыхательные упражнения.		1	-	1
3 - 12	Общефизическая подготовка и разминка. Что дает разминка? Обычная разминка. Что такое аэробные упражнения? Ходьба, бег, спортивные игры, занятия на тренажерах в атлетическом зале. Участие в спортивно-оздоровительных мероприятиях, соревнованиях.		1	5	6

	Соревнования по различным видам спортивных игр с коллективами организационно-массового отдела.				
13-16	<p>Виды аэробики.</p> <p>Понятие аэробики. Для чего она необходима. Классическая (базовая) аэробика. Хореографический «язык» классической аэробики. Циклическая аэробика. Интервальная аэробика. Комбинированные виды аэробики. Тренировочный процесс. Принципы тренировочного процесса в аэробике.</p>		1	1	2
17-27	<p>Комплексы аэробных движений и упражнений.</p> <p>Изучение комплексов. Составление индивидуальных комплексов.</p> <p>Упражнения на осанку.</p> <p>Проверить правильность взаимного расположения частей тела: лежа, стоя перед зеркалом.</p> <p>Приседать, опираясь спиной о стенку, ходить с тяжестью на голове.</p> <p>Упражнение на силу.</p> <p>Для шеи: стоя, сидя, лежа – наклоны головы вперед, назад, в сторону. Повороты головы, круги головой.</p> <p>Для рук и плечевого пояса: сгибание и разгибание рук в положение упора, лежа. Поднимание, отталкивание. Стоять и ходить с выпрямленными в сторону руками (пальцы в кулаки) и мягкими руками попеременно. Пружинные движения руками; нажим, подтягивание, отталкивание.</p> <p>Для туловища: одновременное и поочередное поднятие ног из</p>		1	16	17

положения сидя, лежа на спине, лежа на животе и боку; из положения лежа на спине – в положение сидя, прогнувшись или согнувшись и опуститься прямой спиной в и.п. Из положения лежа на спине и лежа на животе поднять и опустить туловище. Повороты туловища из разных и.п.

Для ног: приседания на двух ногах. Подпрыгивания и пружинные движения в присяде. Полуприсяды и присяды с последующим прыжком вверх. Перенос тяжести тела в присяде с одной ноги на другую. Ходьба в присяде. Медленные поднимания, круги и «восьмерки» ног.

Упражнения на растягивание.

Для рук и плечевого пояса: одновременные, последовательные и противоположные махи и круги руками. Одновременные и поочередные поднимания плеч, круговые движения плечами; сведение и разведение лопаток. Одновременные, поочередные и последовательные круги кистями, в локтевом и плечевом суставе. Пассивное растягивание с помощью партнерши, у опоры.

Для туловища: наклоны вперед, назад, в сторону в грудной и поясничной части позвоночника из и.п. стоя и стоя на коленях. Из тех же положений прогибать «Таз» вперед. И.п.

– упор стоя на коленях: округлить спину и прогнуть. И.п. стоя, сидя и сидя на пятках: наклон вперед прогнувшись и выпрямиться круглой спиной, голова опущена. Сидя на пятках, спина круглая, голова опущена: встать в стойку на коленки с последующим наклоном назад. Пассивные растягивания с помощью партнерши или у любой опоры.

Для ног: и.п. сидя: максимальное

выпрямление ног. И.п. сидя и стоя: круги ступнями. Из **седа**: ступни прижаты друг к другу – прижать колени к полу. Из **седа**: прямыми ногами, ноги врозь, «турецкого» седа, седа «барьериста», **седа** – ступни прижаты друг к другу: наклоны вперед, назад, в сторону и круговые наклоны. Стоя у опоры: вытянуть ногу вперед, назад, в сторону, на носок; махи и рывки ногами; глубокие выпады, близкие к шпагату; пружинить в выпадах. Ходьба: с подниманием или махом ногами, выпадами.

Упражнения на расслабление.

Для рук и плечевого пояса: потряхивание расслабленными руками, плечами; одновременное, поочередное и последовательное расслабление рук поднятых вверх, в сторону, вперед. В наклоне вперед – раскачивание расслабленных рук и туловища; чередования расслабления и напряжения для одних и тех же мышц.

Для туловища: и.п. лежа на спине – напрягать и расслаблять мышцы (все одновременно, поочередно и последовательно для отдельных частей тела). Из стойки на носках: руки вверх, расслабление всего тела одновременно и последовательно в упор присев, в сед, в положении лежа.

Для ног: активное и пассивное расслабление ног из и.п. лежа на спине, на животе.

Потряхивание ног на ходу или на подпрыгиваниях, держась за рейку гимнастической стенки.

Ходьба. Ходьба на носках, на пятках, на внутренних и наружных сводах ступни. Перекатный шаг – с носка на ступню, с пятки на носок. Переменный шаг. Скрестный шаг. Приставной шаг. Ходьба с

	<p>подниманием прямых или согнутых ног вперед, назад, в сторону. Острый шаг. Высокий шаг. Маленький пружинный шаг.</p> <p>Бег. Стремительный бег. Выразительный бег /маятниковый бег/. Мягкий и скользящий бег. Высокий бег. Бег с подниманием прямых и согнутых ног вперед, назад, в сторону.</p> <p>Прыжки. Пружинистые движения и подпрыгивания. Махи и «волны». Упражнения наравновесие.</p>				
28-35.	<p>Роль дыхания в физической подготовке.</p> <p>Значение дыхания в работе организма. Тренировка дыхания. Дыхательная гимнастика как способ расслабления.</p> <p>Упражнения на дыхание. Тренинги на расслабление.</p>	1	7	8	
36.	<p>Итоговое занятие «Будем здоровы!»</p>	-	1	1	

1. Планируемые результаты:

Предметные результаты:

- знать о роли регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья обучающегося;
- знать правила и последовательность выполнения упражнений гимнастики, простейших комплексов для развития физических качеств и формирования правильной осанки.

Метапредметные результаты:

- уметь передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки);
- выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов);
- силы быстроты, гибкости, координации и выносливости;
- осуществлять индивидуальные и групповые занятия в играх;
- выполнять ежедневную утреннюю гимнастику, корригирующие упражнения и закаливающие процедуры;
- соблюдать правила и нормы поведения в индивидуальной и коллективной деятельности.

Личностные результаты:

- воспитание основы моральных качеств, дисциплинированность;
- воспитание чувства уверенности в себе;
- воспитание умения сотрудничать;
- быть настроенными на здоровый образ жизни.

2. Содержание курса внеурочной деятельности «Аэробика».

№	Название темы	Формы контроля аттестации	Вид деятельности
1.	Вводное занятие.	Тестирование	Познавательная
2.	Общефизическая (ОФП) и разминка.	педагогическое наблюдение	Исполнительская
3.	Виды аэробики.	педагогическое наблюдение	Исполнительская
4.	Комплексы аэробных упражнений.	игра, педагогическое наблюдение	Познавательная Исполнительская
5.	Оздоровление путем коррекционных упражнений.	тестирование, педагогическое наблюдение	Познавательная Исполнительская
6.	Итоговое занятие «Мы любим спорт!»		Познавательная Исполнительская

Календарно – тематическое планирование на 2022 – 2023 учебный год

2 группа.

№	Содержание занятий	Дата проведения занятий	Количество часов		
			теория	практика	всего
1.	Вводное занятие. План работы. Правила техники безопасности в зале. Пожарная безопасность, схема эвакуации.		1	-	1
2.	Тест на владение телом. Легкая разминка.		-	1	1
3 – 12.	Общефизическая подготовка и разминка. Ходьба, бег, спортивные игры, занятия на тренажёрах в атлетическом зале. Участие в спортивно-оздоровительных мероприятиях, соревнованиях.		-	10	10
13-16.	Виды аэробики. Понятие аэробики. Для чего она необходима. Классическая (базовая) аэробика. Элемент. Модификация элемента. Соединения. Комбинации соединений. Циклическая аэробика. Интервальная аэробика. Комбинированные виды аэробики. Тренировочный процесс. Принципы тренировочного процесса в аэробике.		1	3	4
17-27.	Изучение комплексов. Составление индивидуальных комплексов. Упражнения на расслабление. Для рук и плечевого пояса: из положения наклона, прогнувшись вперед, руки вверх, в стороны, назад одновременное и поочередное расслабление рук. Из		1	10	11

положения выпада с наклоном туловища, руки вверх, в стороны, назад
одновременное и поочередное
расслабление рук одновременно опустить
голову и плечи.

Для туловища: из стойки и стойки
на коленях последовательное
расслабление вперед. Из стойки ноги
врозь, расслабляясь, наклон вперед,
назад, в сторону тоже из выпада.

Для ног: из стойки на скамейке, на
гимнастической стенке расслабление
свободной ноги.

Нога вперед, в сторону – расслабление.

Ходьба.

Медленный пружинный шаг,
пружинный шаг с выпрямлением ноги
(состановкой на носке опорном),
прыгучий пружинный шаг, ходьба
«крадучись».

Бег.

Выразительный и пружинный бег с
изменением направления и с
различными движениями рук и туловища.
Бег с изменением темпа и ширины шага.

Танцевальные шаги.

Шаги русских и других народных и
современных танцев.

Пружинные движения и подпрыгивания.

На месте и с передвижением
пружинный перенос тяжести тела с
ноги на ногу с изменением амплитуды
приседания. Также, перенос тяжести
подпрыгиванием и прыжками в фазе
полета ноги вместе. Пружинить на
одной ноге, изменяя положение
свободной ноги (сгибая
и выпрямляя вперед, в сторону, назад).
Подбивное подпрыгивание вперед, в
сторону. Приставной подскок вперед, в

	сторону, назад.				
28-35.	Оздоровление путем коррекционных упражнений Выполнение упражнения на коррекцию плоскостопия. Комплексы упражнений.		1	7	8
36.	Итоговое занятие «Мы любим спорт!»		-	1	1
	Всего				36

Приложение № 3 к адаптированной
дополнительной общеразвивающей
программе спортивной
направленности «Аэробика»

4. Организационно-педагогические условия

4.1 Кадровые условия

Ф.И.О.	Стаж	Категория	Образование
Малиновская Ирина Владимировна	2 лет		Ленинградское областное заочное педагогическое училище.

4.2 Материально-техническое обеспечение

Программа располагает следующим учебно-методическим комплексом:

- Разработки педагога для обеспечения образовательного процесса и проведения занятий: планы, конспекты, дидактический и наглядный материал
 - Материал для организации контроля усвоения учащимися учебного материала: тесты, анкеты, контрольные упражнения, методики, графики, диаграммы и т.д.
- В процессе обучения по программе используются различные *методы и приемы*:
- метод объяснительно-иллюстративный (рассматривание иллюстраций, наглядных пособий);
 - словесный (беседа, диалог, указания, пояснения);
 - практический;
 - эвристический (развитие находчивости и активности);
 - частично-поисковый; проблемно-мотивационный (стимулирует активность детей за счет включения проблемной ситуации в ход занятия);
 - репродуктивный метод;
 - мотивационный (убеждение, поощрение);
 - обучающий (показ способов действий).

Основные принципы программы направлены на всестороннее гармоничное развитие личности, для осуществления которого необходимо сочетать физическую подготовку с умственной, нравственной, эстетической:

- принцип оздоровительной направленности обязывает при подборе и применении разнообразных средств и методов занятий определять доступную нагрузку, учитывая состояние здоровья, пол и физическую подготовленность обучающихся;
- принцип воспитывающего обучения подразумевает проведение любых форм физических занятий в воспитательных целях;
- принцип сознательности и активности. Выполнение упражнения должно быть осознано, понятна польза и значение занятий для укрепления здоровья. Сознательное отношение к спортивной деятельности рождает активность, инициативу;
- принцип доступности. При подборе упражнения необходимо подбирать в зависимости от возраста, пола и состояния здоровья;
- принцип систематичности и последовательности. В процессе занятий следует предусматривать такой порядок прохождения учебного материала, при котором вновь изучаемые упражнения опираются на ранее сформированные навыки;
- принцип прочности. На занятиях обучающиеся приобретают знания, формируют

- двигательные навыки, которые должны стать основой общей работоспособности;
- принцип наглядности заключается в показе изучаемого упражнения;
 - принцип постепенного повышения требований. В практике физического воспитания этот принцип реализуется путем систематического усложнения структуры изучаемых упражнений и координационной сложности, повышения уровня физической нагрузки.

№	Наименование оборудования	Количество собственных средств
1	Мячи большие	12
2	Скакалки	12
3	Утяжелители	2 пары
4	Магнитофон	1
5	Диски	10

4.3 Учебно – методическое обеспечение

Учебные и наглядные средства.

1. Аэробика: теория и методика проведения занятий/Учебное пособие для ВУЗов физической культуры.-СпортАкадемПресс.-М., 2016
2. *Бегун. И.С., Грибачева М.А.* Методические рекомендации для учителей физической культуры по составлению годового и тематического планирования. Центр «Школьная книга» М.2017.
3. Дети с ограниченными возможностями: проблемы и инновационные тенденции в обучении и воспитании: Хрестоматия по курсу «Коррекционная педагогика и специальная психология» / сост. *Н.Д. Соколова, Л.В. Калиникова.* М.: Изд-во ГНОМ и Д, 2018.
4. *Евсеев С.П.* Технологии физкультурно-спортивной деятельности: Примерная программа дисциплины для специальности 022500 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) / Евсеев С.П., Аесенова О.Э. – М.:РИО РГУФК, 2015. – 34 с.
5. Концепция оздоровительно-физкультурной работы среди детей с умственными и физическими ограничениями. — М., 2015.
6. *Купер.* Аэробика для хорошего самочувствия. Москва «Физкультура и спорт» 2016
7. *Левченко И.Ю., Приходько О. Г.,* Технологии обучения и воспитания детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата: Учеб. пособие для студ. сред. пед. учеб. заведений. — М.: Издательский центр «Академия», 2016. — 192 с.
8. *Лисицкая Т.С.* Гимнастика и танец. г. Москва «Советский спорт» 2017.
9. *Макарова Т.Е.* Педагогическое диагностирование в учреждении дополнительного образования детей: Учебно-методическое пособие для работников образовательных учреждений, слушателей ИПК, студентов и преподавателей педагогических вузов. – Самара: Изд-во Сам ГПУ, 2015.
10. Специальная педагогика: в 3 т.: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / под ред. Н.М. Назаровой. Т.3: Педагогические системы специального образования. Глава 9. М.: Изд. Центр «Академия», 2018.

Интернет-

ресурсы:<http://anuta-yushko.narod.ru/index/0-25>

<http://www.shealth.ru/aerobics/kak-sostavity-kompleks-po-ayerobike.html>

<http://lib.sportedu.ru>

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 602785626040375320589557888015438598111854845817

Владелец Абакумова Ольга Геннадьевна

Действителен с 29.11.2022 по 29.11.2023