**Краевое государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Ачинская школа № 3»**

Рассмотрено

на заседании МС

Эксперт _____

С.Д. Аксенова _____

Протокол № _____ от

« _____ » _____ 202_г

Согласовано

Заместитель директора по
воспитательной работе

_____ /Ю.Н.Ерилова

« _____ » _____ 202_г

Утверждаю

Директор школы

_____ /И.Л. Шадрина

Приказ № 300/3 от

«30» августа 2024 г

**Адаптированная дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа спортивной направленности
«Фитнес - аэробика»»**

Срок реализации: 1 год

Возраст учащихся: 12 – 17 лет

Автор-составитель:

Шарафеева Владислава Алексеевна

Инструктор физической культуры

Г. Ачинск

2024 год

РАЗДЕЛ № 1: Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

В последнее время отмечается тенденция к использованию разнообразных средств физической культуры. В большинстве случаев это различные направления оздоровительных видов гимнастики – ритмическая гимнастика, аэробика, стретчинг, шейпинг, суставная и дыхательная гимнастика, восточные оздоровительные системы упражнений. Все они направлены на оздоровление организма, повышение функциональных возможностей человека.

Программа составлена с учётом специфики КГБОУ «Ачинская школа № 3»: категория обучающихся в учреждении - дети с ограниченными возможностями здоровья, ежегодная частичная сменяемость учащихся.

При реализации программы используется рациональный индивидуальный подход к процессу, исходя из представления об основных показателях состояния здоровья учащихся. При составлении программы учитывались рекомендации медицинских специалистов, которые позволяют прогнозировать, проектировать, планировать каждое занятие с учётом особенностей развития детей. Данный подход создаёт необходимые условия для продуктивной, познавательной деятельности учащихся с учётом состояния их здоровья, особенностей развития, интересов, склонностей и потребностей. Наблюдения и практический опыт медицинских работников, дефектологов показывают, что учащиеся школы особенно нуждаются в повышении двигательной активности. У детей с ограниченными возможностями здоровья имеется недоразвитие психомоторики, проявляющееся в замедлении темпа развития локомоторных функций, в непродуктивности и недостаточной целесообразности последовательных движений, в двигательном беспокойстве и суетливости.

При организации работы с детьми, имеющими различные нарушения здоровья, огромное значение имеет целенаправленное преодоление недостатков моторики, развитие движений, охрана и укрепление здоровья детей. Конечно же, подходы к организации физического воспитания детей неодинаковы. Они учитывают структуру дефекта, степень выраженности нарушений, состояние здоровья детей и многое другое. Двигательная активность является мощным биологическим стимулятором жизненных функций растущего организма ребёнка. Большую роль в преодолении недостатков моторного, психомоторного здоровья играют занятия по подвижным играм.

Детский фитнес состоит в основном из простых упражнений, подвижных игр, с использованием разнообразного спортивного инвентаря: мячей (больших, маленьких), гантели, гимнастических палок, фитбол- мяч, степ - платформ. Упражнения в целом

направлены на развитие всех физических качеств ребенка: гибкость, растяжка, сила, быстрота. Используются специальные упражнения для укрепления мышц пресса, ног, рук, спины.

Занятия по детскому фитнесу, кроме развития детского организма и укрепления здоровья, способствуют подготовке к занятиям в спортивных кружках. Фитнес формирует у ребенка большой запас двигательных умений и навыков, развивает и совершенствует все физические качества, данные ему от природы, в группе дети учатся общаться друг с другом, переживать спортивные неудачи и радоваться вместе победам, и конечно же, занятия по фитнесу под веселые песни улучшают настроение, общее физическое и эмоциональное состояние ребёнка.

Использование танцевальных движений, различных танцевальных стилей в оздоровительной тренировке детей позволяют решать задачи развития координации движений ритмики и музыкального слуха. Движения под музыку, подобранные в соответствии с возрастом, повышают эмоциональный фон занятий, нравятся детям. Несомненным плюсом детского фитнеса является и то, что эта форма физических нагрузок является менее травматичной (т.е. более безопасной), чем профессиональные тренировки в секциях любого из «настоящих» видов спорта.

Опыт работы с детьми с ограниченными возможностями здоровья дал возможность опробовать на практике и систематизировать новые формы и направления, а также разрабатывать и применять эффективные **методы и приёмы**.

Основными из них являются:

- показ движений учителем или учеником;
- символы – жесты;
- разминка;
- многократные закрепления движений и их последовательности;
- пальчиковая «азбука»;
- объяснение;
- поощрение;
- игры на внимание;
- личный пример;

Занятия в коллективе проходят следующим образом:

Учащиеся 5-9-х классов занимаются 2 раза в неделю по 1 академическому часу.

Режим занятий осуществляется по отдельному графику.

Сроки реализации: полный курс обучения по программе – 1 год (72 часа)

1.2. Цель программы – укрепить здоровье детей, формировать двигательную активность, развивать физические качества: силу, выносливость, ловкость, формировать культуру общения со сверстниками, самостоятельность в двигательной деятельности.

Задачи:

I. Развивающие задачи

1. Содействовать оптимизации роста и развитию опорно-двигательного аппарата.
2. Гармонично развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, быстроту.
3. Содействовать развитию координационных способностей, функции равновесия, вестибулярной устойчивости.
4. Формировать и закреплять навык правильной осанки..
5. Содействовать развитию и функциональному совершенствованию сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем организма.
6. Способствовать повышению физической работоспособности занимающихся.
7. Способствовать развитию воображения, мышления, познавательной активности.
8. Содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой

II. Образовательные задачи

1. Обеспечить занимающихся знаниями о влиянии занятий детским фитнесом на организм, понятии здорового образа жизни, правилах техники безопасности на занятиях детским фитнесом, профилактике травматизма.
2. Формировать знания, умения и навыки, необходимые для обеспечения жизнедеятельности в разнообразных условиях жизни, обогащать двигательный опыт.
3. Формировать навыки выразительности, пластичности танцевальных движений.
4. Расширять кругозор в области физической культуры, способствовать развитию интереса и потребности к занятиям физическими упражнениями.

III. Воспитательные задачи

1. Воспитывать умение эмоционального самовыражения, раскрепощенности и творчества в движениях.
2. Содействовать формированию коммуникативных умений (лидерства, инициативы, чувства товарищества, взаимопомощи).
3. Воспитывать трудолюбие и стремление к достижению поставленной цели.
4. Прививать навыки личной и общественной гигиены (самообслуживание, соблюдение чистоты).

1.3. Содержание программы

1. Классическая - аэробика «Весёлые ритмы» Объяснение, показ под музыку и без музыки: марш, «пружинка», «бодрый шаг», приставной шаг, махи ногами; Разминка под музыку; Разучивание ритмической композиции «Веселые ритмы» под музыку. Стретчинг: упражнения для гибкости спины. Релаксация и самомассаж. Под звуки природы

2. Фитбол-аэробика «Попрыгунчики» Объяснение, показ под музыку и без музыки: марш, «бодрый шаг», приставной шаг, прыжки, выпады, махи ногами; Разминка под музыку; Разучивание ритмической композиции «Попрыгунчики»; Стретчинг: упражнения для растягивания ягодичных мышц, приводящих и отводящих мышц бедра; Релаксация и самомассаж: сидя на фитболе поглаживание рук, ног с расслаблением в конце под звуки природы.

3. Танцевальная аэробика «Русский bit». Объяснение, показ под музыку и без музыки: шаги вперед, назад, в сторону; плавные движения рук, движения русского народного танца. Разминка под музыку. Разучивание ритмической композиции «Русский bit» ; Стретчинг: медленное круг.движ.головой; растягивание внутр. мышц бедра под музыку. Релаксация и самомассаж под звуки природы.

4. Степ-аэробика «Топай ножка» Объяснение, показ под музыку и без музыки: ходьба различного характера; основные шаги степ-аэробики; Разминка под музыку. Разучивание ритмической композиции «Топай ножка» под музыку; Стретчинг: упражнения для подвижности лучезапястного сустава, для мышц боковой части туловища; Релаксация и самомассаж под звуки природы.

5. Фитбол-аэробика «Прыг-скок команда» Объяснение, показ под музыку и без музыки: строевые упражнения, подъём колена вверх, «пружинка», приставной шаг, прыжки, выпады; Разминка под музыку. Разучивание ритмической композиции «Прыг-скок команда» под музыку. Стретчинг: упражнения для растягивания мышц живота, для гибкости спины под музыку. Релаксация и самомассаж: сидя на фитболе поглаживание рук, ног под звуки природы «релаксация пение птиц медленная музыка».

6. Танцевальная аэробика «Народный mix» Объяснение, показ под музыку и без музыки: основные шаги русского народного танца; Разминка под музыку; Разучивание ритмической композиции «Танцевальный mix» под музыку; Стретчинг: упражнения для растягивания мышц спины и боковой части туловища; Релаксация и самомассаж под музыку

7. Степ-аэробика «Загадочные шаги» Объяснение, показ под музыку и без музыки: ходьба различного характера, основные шаги степ-аэробики; Разминка под музыку Разучивание спорт. музыкально-ритмической композиции «Загадочные шаги» под музыку; Стретчинг: упражнения для подвижности лучезапястного сустава, для мышц плечевого пояса; Релаксация и самомассаж: поглаживание отдельных частей тела под звуки природы.

Поурочный план занятий на 2024-2025 учебный год (72 часа)

№ урока	Тема урока	Кол.-во часов	Содержание	Планируемые результаты
1	ТБ, введение в образовательную программу. Гигиена спортивных занятий.	1	Вводное занятие. Знакомство учащихся с целью и задачами спортивного курса. Инструктаж по ТБ в спортивном зале; при занятиях со спортивным инвентарем	Проявлять осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории культуры, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания. Контролировать свои действия в процессе достижения результатов. применять теоретические знания в области физической культуры и спорта.
Функциональная тренировка (22 ч)				
2-3	Общеразвивающие упражнения для рук	2	Повторение техники выполнения упражнений для рук без предмета.	Обучающиеся должны знать: правила страховки и само страховки; - санитарно-гигиенические требования; -гигиену, закаливание, режим дня, питание; - роль физической культуры в укреплении и закаливании человека; -краткие сведения о строении и функциях организма; - об анатомическом строении человека;
4-7	Общеразвивающие упражнения для ног.	4	Повторение общеразвивающих упражнений для ног без предмета. Ознакомление детей с упражнениями для ног с предметом.	
8-10	Общеразвивающие упражнения для шеи и спины.	3	Повторение техники выполнения упражнений для туловища, шеи и спины.	
11-12	Силовые упражнения для рук	2	Техника выполнения силовых упражнений для рук с гантелями.	Обучающиеся должны знать: как формировать

13-15	Силовые упражнения для ног.	3	Техника выполнения силовых упражнений для ног в партере	осанку с помощью отягощений; -физиологию спортивной тренировки;
16-19	Общая физическая подготовка	4	Медленный бег, ОРУ, СБУ; Упражнения для развития ФК. Мини-футбол	-основы методики силовой подготовки; -методику планирования самостоятельных занятий;
20-23	Специальная физическая подготовка	4	Медленный бег, ОРУ, упражнения для развития ФК с предметами и без. Упражнения для развития мышц рук, ног, туловища, спины и др.	-врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи при травмах; -влияние различных факторов на проявление силы мышц; -оборудование мест занятий и инвентарь. Должны освоить технику выполнения различных упражнений.
Классическая аэробика (22 ч)				
24-29	Базовые шаги и связки аэробики	6	Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики.	Обучающиеся должны знать и выполнять: базовые элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные); базовые элементы со сменой лидирующей ноги (билатеральные); сочетание маршевых и синкопированных элементов; сочетание маршевых и лифтовых элементов; движения руками; выполнение упражнений и комплексов без музыкального и с музыкальным сопровождением; составление самостоятельных комплексов и подбор музыки с учетом интенсивности и ритма.
30-37	Техника выполнения базовых шагов аэробики	8	Закрепление базовых шагов. Запрещённые упражнения на занятиях аэробикой. Простейшие музыкальные композиции	
38-48	Комплекс танцевальной аэробики	11	Разучивание комплекса из выученных базовых шагов аэробики. Коррекция осанки	
Стретчинг (22 ч)				
49-54	Упражнения на развитие осанки	6	Повторение техники выполнения упражнений на развитие осанки.	Освоить стретчинг-упражнения на растягивание,которы

55-60	Упражнения на развитие гибкости	6	Повторение техники выполнения упражнений на развитие гибкости	полезны всем, независимо от степени спортивной подготовки и возраста. Они помогают создать пластичную и грациозную фигуру, защитить суставы от возможных травм, а также улучшают осанку, повышают самооценку и уверенность в себе.
61-71	Техника упражнений на растягивание (стретчинг)	11	Повторение техники выполнения упражнений на развитие осанки. Повторение техники выполнения упражнений на развитие гибкости Упражнения на растяжку мышц ног	
72	Итоговое занятие Фитнес-марафон	1	Повторение и обобщение пройденного материала	

Календарно-тематическое планирование учебного материала

№ урока	Дата	Тема урока	Кол.-во часов	Примечание
1	02.09	ТБ, введение в образовательную программу. Гигиена спортивных занятий	1	
2-3	04.09 09.09	Общеразвивающие упражнения для рук	2	
4-7	11.09 16.09 18.09 23.09	Общеразвивающие упражнения для ног.	4	
8-10	25.09 30.09 02.10	Общеразвивающие упражнения для шеи и спины.	3	
11-12	07.10 09.10	Силовые упражнения для рук	2	
13-15	14.10 16.10 21.10	Силовые упражнения для ног.	3	
16-19	23.10 28.10 30.10 04.11	Общая физическая подготовка	4	
20-23	06.11 11.11 13.11 18.11	Специальная физическая подготовка	4	
24-29	20.11 25.11 27.11 02.12 04.12 09.12	Базовые шаги и связки аэробики	6	
30-35	11.12 16.12 18.12 23.12 25.12 13.01 15.01 20.01	Техника выполнения базовых шагов аэробики	8	
36-45	22.01 27.01 29.01 03.02 05.02 10.02	Комплекс танцевальной аэробики	11	

	12.02 17.02 19.02 24.02 26.02			
46-51	03.03 05.03 10.03 12.03 17.03 19.03	Упражнения на развитие осанки	6	
52-57	24.03 26.03 31.03 02.04 07.04 09.04	Упражнения на развитие гибкости	6	
58-67	14.04 16.04 21.04 23.04 28.04 30.04 05.05 07.05 12.05 14.05 19.05	Техника упражнений на растягивание (стретчинг)	11	
68	21.05	Итоговое занятие, фитнес-марафон	1	

Планируемые результаты

Знания и умения учащихся

учащиеся должны

понимать:

- роль и значение занятий физическими упражнениями и фитнесом для укрепления здоровья;

знать:

- разные виды фитнеса;

уметь:

- выполнять упражнения (с предметами и без) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, ловкости, координации, выносливости);
- осуществлять индивидуальные и групповые действия в фитнесе.

Универсальные учебные действия

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), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.

Предметные результаты

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

— представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

— измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

— оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

— организовывать и проводить со сверстниками фитнес и осуществлять их объективное судейство;

— бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

— организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

— характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств; — взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

— в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

— подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

— находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

— выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

— выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

РАЗДЕЛ № 2: «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Условие реализации программы

2.1.1. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса:

- спортивный зал;
- наличие спортивного инвентаря;
- наличие наглядного материала.

2.1.2. Кадровое обеспечение:

1. Шарафеева Владислава Алексеевна, инструктор физической культуры.

2.2. Формы аттестации

-участие в школьных мероприятиях.

Параллельно с учебной деятельностью проходит воспитательный процесс, задачами которого являются:

- создание дружного коллектива;
- взаимодействие между детьми, педагогом и родителями.

2.3. Список литературы

1. Программа для обучающихся 8-11 классов по физической культуре на основе фитнес – аэробики. Авторы : Слуцкер О.С. Полухина Т.Г Козырев В.С. 2. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: В 2 т. Т.II Частные методики. – М.: Федерация аэробики России, 2002. – 216 с.

2. Аэробика: теория и методика проведения занятий/Учебное пособие для ВУЗов физической культуры. –Спорт Академ Пресс.-М., 2002

3. Физическая культура. Программа для учащихся 8-11 классов на основе дифференциации физкультурно-спортивных интересов учащихся./ Муромцев В.П., Воробьева А.П., Семейкин А.И., Ольшевская Л.Е., Гулиев Н.А., Тронько С.В., Слезов Ю.Г., Капустин А.С., Гальчин М.Е.//Под общ. ред. С.В. Барбашова. – Омск: СибГАФК 1998, 68 с.

4. Лисицкая Т.С. Базовые виды аэробики (классическая аэробика, степаэробика, силовые виды групповых упражнений, фитнес-гимнастика) : прогр. курса по выбору для специальности 032101.65 : рек. Умо по образованию в обл. физ. культуры и спорта : утв. эксперт. учеб.-метод. советом РГУФКСиТ / сост. Лисицкая Т.С. [и др.] ; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. – М., 2009. – 12 с.: табл. – Библиогр.: с. 12 (6 назв.). – 12.24

5. А.Н.Тяпин, Ю.П.Пузырь. Физическое здоровье обучающихся и пути его совершенствования. Информационно-методический сборник №6. Центр «Школьная книга» М.2005г. 7. Бегун