

**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: 7 – 11 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, наклонностей 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:

Занятия в коллективе проходят следующим образом:

Учащиеся 1-4-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, понятия 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)

Урок	Тема	Задачи	Всего часов	Оборудование
1-8	Классическая аэробика «Веселые ритмы»	<ul style="list-style-type: none"> - ознакомление с общей структурой и содержанием занятия - освоение упражнений общего воздействия, интенсивные упражнения в устойчивом ритме (под музыку) с движениями руками, туловищем, ногами; упражнения танцевального характера. - развитие координации движений рук и ног в процессе ходьбы, быстроты реакции, умение сочетать движения с музыкой и словом. - совершенствование защитных сил организма. 	8 часов	Музыкальный центр, гимназические коврики, гимназические маты
9-18	Фитбол аэробика «Попрыгунчики»	<ul style="list-style-type: none"> - ознакомление с общей структурой и содержанием занятия фитбол-аэробикой; - освоение техники базовых шагов, изучение комбинаций и упражнений на фитболах; - совершенствование координации движений и чувства равновесия; - умение сочетать движения с музыкой и словом. - упражнять в танцевальных движениях; - развивать внимание, память 	10 часов	Музыкальный центр, гимн.коврики, фитболы
19-28	Танцевальная аэробика «Русский bit	<ul style="list-style-type: none"> - освоение техники основных базовых танцевальных шагов; - разучивание связок, блоков и программ с использованием основных движений в танцевальном стиле; - учить самостоятельно изменять движения в соответствии со сменой темпа музыки; - развивать мышцы шеи, ног; плавность движений; - правильно и ритмично двигаться под музыку разного характера; 	10 часов	

29-38	Степ-аэробика «Топаи ножка»	<ul style="list-style-type: none"> - ознакомление с общей структурой и содержанием занятия степ-аэробикой ; - освоение техники базовых шагов, изучение комбинаций и упражнений на степдосках; - совершенствование координации движений и чувства равновесия; - умение сочетать движения с музыкой и словом. - упражнять в танцевальных движениях; - развивать внимание, память 	10 часов	Музыкальный центр, коврики маты, степплатформы
39-46	Классическая аэробика «Отважные моряки»	<ul style="list-style-type: none"> -развитие чувства ритма, координации, точности, выразительности исполнения движений, двигательной памяти и произвольного внимания, быстроты реакции, обогащение двигательного опыта; -освоения упражнений общего воздействия; упражнения танцевального характера; -умение сочетать движения с музыкой и словом; -учить чувствовать расслабление и напряжение мышц корпуса. 	8 часов	Музыкальный центр, коврики маты.
47-50	Фитбол аэробика «Прыг-скоч команда»	<ul style="list-style-type: none"> - ознакомление с общей структурой и содержанием занятия фитбол-аэробикой ; - изучение комбинаций и упражнений на фитболах; - совершенствование координации движений и чувства равновесия; - умение сочетать движения с музыкой и словом. - освоение техники упражнений для развития силы мышц плечевого пояса и спины 	4 часа	Музыкальный центр, маты, фитбол мячи
51-55	Танцевальная аэробика «Народный mix »	<ul style="list-style-type: none"> - освоение техники основных базовых танцевальных шагов; - разучивание связок, блоков и программ с использованием основных движений в танцевальном стиле; - учить самостоятельно изменять движения в соответствии со сменой темпа музыки; - формировать умение 	5 часов	Музыкальный центр, коврики маты.

		выполнять прямой галоп, прыжки; - развивать мышцы плечевого пояса, плеч, ног; - развивать чувства ритма, координации движений, образного мышления		
56-63	8.Степ-аэробика «Загадочные шаги»	- ознакомление с общей структурой и содержанием занятия степ-аэробикой; - освоение техники базовых шагов, изучение комбинаций и упражнений на степдосках; - совершенствование координации движений и чувства равновесия; - умение сочетать движения с музыкой и словом. - упражнять в танцевальных движениях; - развивать внимание, память	8 часов	Музыкальный центр, коврики, маты, степплатформы
64-71	Подготовка к итоговому занятию	- повторение комбинаций и упражнений на фитболах; - повторение комбинаций степ-аэробики; - повторение комбинаций танцевальной аэробики; - совершенствование координации движений и чувства ритма	8 часов	Музыкальный центр, коврики маты, степплатформы, фитбол мячи
72	Итоговое занятие	- Умение передавать в движении характер музыки; - умение сочетать движения с музыкой и словом. - освоение техники упражнений для развития силы мышц живота, спины и ног; - освоение техники различные видов прыжков; - освоение упражнений общего воздействия, интенсивные упражнения в устойчивом ритме (под музыку) с движениями руками, туловищем, ногами;	1 час	Музыкальный центр, коврики маты, степплатформы, фитбол мячи.
		всего	72 часа	

Календарно-тематическое планирование учебного материала

№ урока	Дата	Тема урока	Кол.-во часов	Примечание
1-8	04.09 06.09 11.09 13.09 18.09 20.09 25.09 27.09	Классическая аэробика «Веселые ритмы»	8 часов	
9-18	02.10 04.10 09.10 11.10 16.10 18.10 23.10 25.10 30.10 01.11	Фитбол аэробика «Попрыгунчики»	10 часов	
19-28	06.11 08.11 13.11 15.11 20.11 20.11 22.11 27.11 29.11 04.12	Танцевальная аэробика «Русский bit	10 часов	
29-38	06.12 11.12 13.12 18.12 20.12 25.12 27.12 15.01 17.01 22.01	Степ-аэробика «Топай ножка»	10 часов	
39-46	29.01 31.01 05.02 07.02 12.02 14.02 19.02 21.02	Классическая аэробика «Отважные моряки»	8 часов	

47-50	24.02 26.02 28.02 05.03	Фитбол аэробика «Прыг-скок команда»	4 часа	
51-55	07.03 12.03 14.03 19.03 21.03	Танцевальная аэробика «Народный микс»	5 часов	
56-63	26.03 28.03 02.04 04.04 09.04 11.04 16.04 18.04	8.Степ-аэробика «Загадочные шаги»	8 часов	
64-71	23.04 25.04 30.04 07.05 14.05 16.05 21.05 23.05	Подготовка к итоговому занятию	8 часов	
72	28.05	Итоговое занятие	1 час	

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. Е.В.СУЛИМ Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет. Пособие для педагогов дошкольных учреждений. – Москва. ИЗДАТЕЛЬСТВО-ТВОРЧЕСКИЙ ЦЕНТР СФЕРА 2014г
2. О.Н.РЫБКИНА, Л.Д.МОРОЗОВА Фитнес в детском саду. Программа и конспекты занятий с детьми 5-7 лет. Москва. ИЗДАТЕЛЬСТВО АРКТИ 2016г
3. Е.В.СУЛИМ Занятия физкультурой . Игровой стретчинг для дошкольников. Пособие для педагогов дошкольных учреждений. ИЗДАТЕЛЬСТВО-ТВОРЧЕСКИЙ ЦЕНТР СФЕРА 2016г
4. Е.В.СУЛИМ Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет Пособие для педагогов дошкольных учреждений. – Москва. ИЗДАТЕЛЬСТВО-ТВОРЧЕСКИЙ ЦЕНТР СФЕРА 2013г
5. АНИСИМОВА Т.Г., УЛЬЯНОВА С.А. Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников. Утренняя и лечебная гимнастика, занятия, игры, упражнения, комплексы. Пособие для педагогов дошкольных учреждений. – Волгоград. ИЗДАТЕЛЬСТВО УЧИТЕЛЬ 2017г
6. Э.С. СТЕПАНЕНКОВА Сборник подвижных игр Пособие для педагогов дошкольных учреждений. – Москва.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2016г
7. М.М.БОРИСОВА Малоподвижные игры и игровые упражнения Пособие для педагогов дошкольных учреждений. – Москва.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2017г
8. ТОКАЕВА Т.Э. Будь здоров, дошкольник. Программа физического развития детей 3-7 лет. Методическое пособие. – Москва. ИЗДАТЕЛЬСТВО-ТВОРЧЕСКИЙ ЦЕНТР СФЕРА 2016г
9. КОНОВАЛОВА Н.Г. Дыхательная гимнастика для детей дошкольного и младшего школьного возраста. Комплекс упражнений, сюжетно-ролевое сопровождение. Пособие для педагогов дошкольных учреждений. – Волгоград. ИЗДАТЕЛЬСТВО-УЧИТЕЛЬ 2017г
10. Е.И. ПОДОЛЬСКАЯ Формы оздоровления детей 4-7 лет. Кинезиологическая и дыхательная гимнастика, комплексы утренних зарядок. Пособие для педагогов дошкольных учреждений. Волгоград ИЗДАТЕЛЬСТВО-УЧИТЕЛЬ 2009г
11. Л.П. БАННИКОВА Программа оздоровления детей в ДОУ. Методическое пособие. – Москва. ИЗДАТЕЛЬСТВО-ТВОРЧЕСКИЙ ЦЕНТР СФЕРА 2008г

12.М.Н.ЩЕТИНИН Стрельниковская дыхательная гимнастика для детей. Методическое пособие. Москва. ИЗДАТЕЛЬСТВО-АРКТИ 2016г

13.Е.А.БАБЕНКОВА, О.М.ФЕДОРОВСКАЯ Игры, которые лечат для детей от 3-5 лет Пособие для педагогов дошк. учреждений. Москва. ИЗДАТЕЛЬСТВО-ТВОРЧЕСКИЙ ЦЕНТР СФЕРА 2013г

14.А.С.ГАЛАНОВ Игры, которые лечат для детей от 1-3 лет Пособие для педагогов дошк. учреждений. Москва. ИЗДАТЕЛЬСТВОТВОРЧЕСКИЙ ЦЕНТР СФЕРА 2009г

