

Государственное казенное общеобразовательное учреждение «Специальная (коррекционная) школа – интернат для детей - сирот и детей, оставшихся без попечения родителей» с. Зиянчурино  
Кувандыкского городского округа Оренбургской области

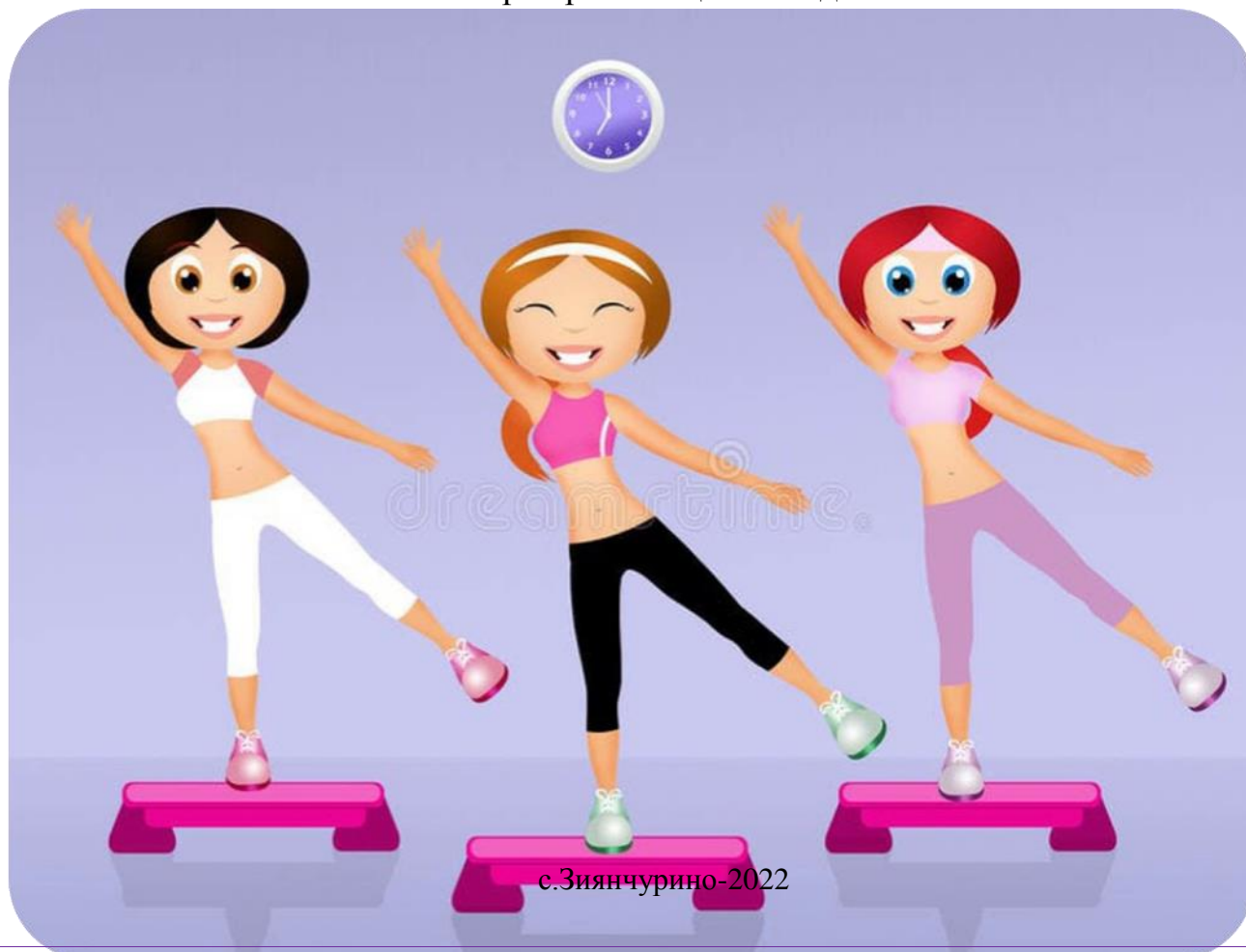
«Согласовано»  
Зам. дир. по УВР  
Г.А.Токарева  
\_\_\_\_\_  
08.09.2022г.

«Утверждаю»  
И.о. директора ГКОУ СКШИ с.Зиянчурино  
Кувандыкского городского округа  
Оренбургской области

\_\_\_\_\_  
(Т.М.Мельникова)  
Приказ от 08.09.2022г. № 141

**Адаптированная дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивного направления  
«Веселая аэробика»  
для обучающихся 1-4 классов  
учителя высшей квалификационной категории  
Абросимовой А.В**

Срок реализации: 3 года.



# 1. Пояснительная записка

## Направленность программы.

Понимание воспитательной ценности физической культуры - важное условие процесса физического воспитания учащихся и формирования их умений самостоятельного овладения ценностями физической культуры, отношения к здоровому образу жизни, потребности двигательной активности.

Детям от природы свойственно выражать себя в движении: бегать, прыгать, размахивать руками. И чаще всего, ребёнок только на уроке физической культуры может дать волю энергии заложенной в нём. Но этого, конечно, не достаточно для того, чтобы дети вдоволь могли подвигаться. Вот почему в наше время стали так популярны занятия аэробикой, в частности танцевальной аэробикой. На занятиях дети учатся не только красиво двигаться, преодолевая трудности образовательного процесса, но и развиваться духовно, эмоционально, физически, интеллектуально, приобретают навыки грациозных движений, участвуют в концертных выступлениях, учатся аккуратности, целеустремлённости.

Данная программа является модифицированной и составлена на основе программы по спортивной аэробике. Как и опорная программа, она содержит нормативные требования по физической, специальной, хореографической подготовке, учебно-тематический план и содержание курса.

**Уровень освоения программы:** стартовый. Программа составлена для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) начального звена школы.

### Актуальность и перспективность курса.

В современных условиях развития общества проблема здоровья детей является как никогда ранее актуальной. Достичь необходимого уровня интеллектуально-познавательного развития может только здоровый ребенок. А также формирование мотивации к занятиям физическими упражнениями, в том числе к занятиям физической культуры. Одним из таких путей являются дополнительные занятия по оздоровительной аэробике.

Оздоровительная аэробика является сегодня лидером мирового спортивного движения, развивает двигательную подготовленность детей и позволяет оставаться бодрым и энергичным в течение всего дня, легко переносить нагрузки и производить широкий круг физических действий.

По данным многочисленных обследований физическое развитие и здоровье детей школьного возраста в настоящее время по ряду причин значительно ухудшилось. Современные дети, особенно в крупных городах высокоразвитых стран, ведут малоподвижный образ жизни, в отличие от предыдущих поколений. Программа школьного физического воспитания не в состоянии обеспечить полноценное физическое развитие ребенка. Многие средства физического воспитания в школе не отражают современных модных тенденций, кажутся детям архаичными, неинтересными - отсюда и низкая мотивация к занятиям.

Представляется целесообразным в свете современных тенденций развития спорта и фитнеса введение в дополнительные занятия со школьниками занятий с музыкально-ритмической доминантой, а также занятий, направленных на развитие физических качеств школьников и повышения их уровня осведомленности об уровне развития современного массового спорта.

**Новизна** данной программы заключается в том, что она направлена не только на укрепление здоровья, развитие общефизических и спортивных качеств ребёнка, но и на развитие координационных и творческих способностей детей с особыми образовательными потребностями.

**Отличительные особенности** программы по оздоровительной аэробике основаны на сочетании ритмичной, эмоциональной музыки и танцевального стиля, что делает занятия привлекательными. Данная программа отличается от других программ тем, что занятия проходят по нескольким видам оздоровительной аэробики (базовая аэробика, фитбол-аэробика, танцевальная аэробика, стретчинг, силовая аэробика ).

### **Категория обучающихся по программе:**

учащиеся 1- 4 классов с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) с разным уровнем физической подготовленности (с допуском по заключению врача).

### **Срок реализации программы.**

Программа «Веселая аэробика» для младших школьников рассчитана на 3 года обучения.

**Форма занятий:** урочная

**Форма обучения:** очное, обучение осуществляется в разновозрастной группе; состав групп постоянный. Количество обучающихся - 10-15 человек.

**Режим занятий:** 1 раз в неделю. Продолжительность занятий 40 минут (1 академический час).

**Цель программы** - сформировать позитивное отношение младших школьников к дополнительным занятиям физической культурой во внеурочное время, повысить уровень их физического здоровья и теоретическую осведомленность о занятиях физической культурой и спортом.

### **Задачи программы:**

1. Обучающие:

- повышение уровня ритмической подготовки школьников путем использования музыкальной фонограммы в качестве средства дозирования физической нагрузки и экономизации физических усилий;
- профилактика и коррекция нарушений осанки школьников;
- повышение уровня функционального состояния сердечнососудистой и дыхательной систем школьников с помощью использования аэробных физических нагрузок;
- развитие силы и гибкости опорно-двигательного аппарата школьников с помощью использования силовых уроков и стретчинга.

2. Развивающие:

- научить организовывать свою жизнедеятельность в соответствии с понятием «здоровый образ жизни» (сбалансированное питание, физическая активность, распорядок дня и т.п.);
- повысить уровень здоровья школьников, устойчивость к простудным и инфекционным заболеваниям;
- повысить уровень осведомленности школьников об основах анатомии, взаимодействии музыки и движения, развитии массовых видов спорта с музыкальным сопровождением.

3. Воспитательные:

- способствовать адаптации школьников в коллективе;
- воспитание у детей потребности в физической культуре.

## **2. Учебный план**

### **Учебный план 1-го года обучения**

№ п/п	Названия тем, разделов	Количество часов			Основные виды деятельности	Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика		
1.	Техника безопасности нахождения и занятия в зале аэробики	1	1	0	Слушание объяснений учителя	Предварительное тестирование физической подготовленности.
2.	Классическая аэробика - программа «классики»	13		13	Выполнение практических заданий	Сдача аэробных комбинаций

3.	Фитнес-гимнастика и акробатика	8		8	Выполнение практических заданий. Работа в группах, парах, по станциям.	Контроль преподавателя
4.	Фитбол – аэробика	8		8	Практические упражнения.	Сдача аэробных комбинаций
5.	Образно-сюжетные игры	3		3	Практические упражнения.	Наблюдение, самоконтроль.
6.	Контрольное занятие	1			Индивидуально	Итоговое тестирование
Итого:		<b>34</b>				

### Содержание программы 1-го года обучения.

#### **Техника безопасности нахождения и занятия в зале аэробики (1 час)**

Правила техники безопасности нахождения и занятия в зале аэробики, правила поведения на занятиях, Ознакомление обучающихся с планом занятий, пояснение основных понятий аэробики.

#### **Классическая аэробика - программа «классики» (13 часов)**

Общие правила техники безопасности на занятиях аэробикой в спортивном зале. Ориентация в пространстве. Основные шаги базовой аэробики. Восстановление.

*Ориентационные упражнения:* вправо-влево, вперёд-назад, вниз-вверх, в круг, из круга, по кругу.

*Основные шаги базовой аэробики:*

С помощью классиков разучивание основных шагов, скачков и подскоков классической аэробики:

- марш (обычная ходьба)
- стрэдл (ходьба ноги врозь - ноги вместе)
- ви-степ (шаг ноги врозь - ноги вместе)
- джампинг-джек (прыжки ноги врозь - ноги вместе)
- степ-тач (приставной шаг)
- мамбо (шаги на месте с переступанием)
- грэйпвайн (скрестный шаг в сторону)
- кросс-степ (скрестный шаг на месте)

Линейный метод разучивания. Выполняются элементы сначала под счет, потом под музыку в ритм. Многократно повторяется элемент ногами, затем, продолжая выполнять его, добавляют движения руками. Далее переходят к следующему элементу. Таким образом выстраивается цепочка из элементов.

#### **Фитнес-гимнастика и акробатика (8 часов)**

Правила техники безопасности на занятиях гимнастикой и акробатикой. Понятия гимнастика, акробатика.

- комплексы упражнений направленные на формирование правильной осанки, профилактику плоскостопия (без предметов, с гимнастической палкой, с мячом, со скакалкой, упражнения для мышц брюшного пресса, спины в положении лежа на коврике))

- различные виды ходьбы и передвижений (ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем сводах стопы)

- разновидности бега (бег на носках, с захлестыванием голени, высоко поднимая колени, выбрасывая прямые ноги вперед т. д.)

- прыжки (на двух ногах, на одной ноге; одну выставить вперед, другую назад; прыжки, сгибая ноги «лягушка», в упоре присев «мячики», из упора присев - выпрыгивание вверх, с поворотом на 90°, 180° и т. д.)

- наклоны

- выпады

- выполнение акробатических элементов (перекаты в группировке, кувырки боком, через плечо, вперед, назад; стойка на лопатках, мост)

#### **Фитбол – аэробика (8 часов)**

- обучение сяду на мяче;

- прыжки на мяче, передача фитбола друг другу, броски фитбола;

- разучивание основных исходных положений фитбол – аэробики;

- обучение сохранению правильной осанки;

#### **Образно-сюжетные игры (4 часа)**

Игры, разнообразные эмоционально-образные перевоплощения: танцы зверей, птиц, сказочных героев, цветов, огня, воды и т. д. с элементами аэробики, акробатики, гимнастики. Решение сказочных задач, придумывание новых сказок. Варианты сюжетно-ролевых игр:

- создание коллажа из сказок, далее двигательное и словестное составление новой сказки, используя сюжеты старых сказок и придумывая новые события

- создание новых обстоятельств, условий, при которых знакомые герои сказок попадают в новые обстоятельства, фантастические и невероятные

- моделирование сказок (составление сказки по предметно-схематической модели, например показать какой-то предмет или картинку, которые должны стать отправной точкой детской фантазии)

#### **Контрольное занятие (1 час)**

Контрольное занятие проводится один раз в год, в конце второго полугодия и начинается с разминки и пробного выполнения задания.

### **Учебный план 2-го года обучения.**

№ п/п	Названия тем, разделов	Количество часов			Основные виды деятельности	Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика		
1.	Техника безопасности нахождения и занятия в зале аэробики	1	1	0	Слушание объяснений учителя	Предварительное тестирование физической подготовленности.
2.	Классическая аэробика - программа «классики»	13		13	Выполнение практических заданий	Сдача аэробных комбинаций
3.	Фитнес-гимнастика и акробатика	8		8	Выполнение практических заданий. Работа в группах, парах, по станциям.	Наблюдение, самоконтроль.
4.	Фитбол – аэробика	8		8	Практические упражнения.	Сдача аэробных комбинаций
5.	Образно-сюжетные игры	4		4	Практические упражнения.	Наблюдение, самоконтроль.
6.	Контрольное занятие	1		1	Индивидуально	Итоговое тестирование
Итого:					<b>35</b>	

## **Содержание программы 2-го года обучения.**

### **Техника безопасности нахождения и занятия в зале аэробики (1 час)**

Правила техники безопасности нахождения и занятия в зале аэробики, правила поведения на занятиях, Ознакомление обучающихся с планом занятий, пояснение основных понятий аэробики.

### **Классическая аэробика - программа «классики» (13 часов)**

Общие правила техники безопасности на занятиях аэробикой в спортивном зале. Ориентация в пространстве. Основные шаги базовой аэробики. Восстановление.

*Ориентационные упражнения:* вправо-влево, вперед-назад, вниз-вверх, в круг, из круга, по кругу.

*Основные шаги базовой аэробики:*

С помощью классиков разучивание основных шагов, скачков и подскоков классической аэробики:

- марш (обычная ходьба)
- стрэдл (ходьба ноги врозь - ноги вместе)
- ви-степ (шаг ноги врозь - ноги вместе)
- джампинг-джек (прыжки ноги врозь - ноги вместе)
- степ-тач (приставной шаг)
- мамбо (шаги на месте с переступанием)
- грэйпвайн (скрестный шаг в сторону)
- кросс-степ (скрестный шаг на месте)

Линейный метод разучивания. Выполняются элементы сначала под счет, потом под музыку в ритм. Многократно повторяется элемент ногами, затем, продолжая выполнять его, добавляют движения руками. Далее переходят к следующему элементу. Таким образом выстраивается цепочка из элементов.

### **Фитнес-гимнастика и акробатика (8 часов)**

Правила техники безопасности на занятиях гимнастикой и акробатикой. Понятия гимнастика, акробатика.

- комплексы упражнений направленные на формирование правильной осанки, профилактику плоскостопия (без предметов, с гимнастической палкой, с мячом, со скакалкой, упражнения для мышц брюшного пресса, спины в положении лежа на коврике))

- различные виды ходьбы и передвижений (ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем сводах стопы)

- разновидности бега (бег на носках, с захлестыванием голени, высоко поднимая колени, выбрасывая прямые ноги вперед т. д.)

- прыжки (на двух ногах, на одной ноге; одну выставить вперед, другую назад; прыжки, сгибая ноги «лягушка», в упоре присев «мячики», из упора присев - выпрыгивание вверх, с поворотом на 90°, 180° и т. д.)

- наклоны

- выпады

- выполнение акробатических элементов (перекаты в группировке, кувырки боком, через плечо, вперед, назад; стойка на лопатках, мост)

### **Фитбол – аэробика (8 часов)**

- обучение сяду на мяче;

- прыжки на мяче, передача фитбола друг другу, броски фитбола;

- разучивание основных исходных положений фитбол – аэробики;

- обучение сохранению правильной осанки;

### **Образно-сюжетные игры (4 часа)**

Игры, разнообразные эмоционально-образные перевоплощения: танцы зверей, птиц, сказочных героев, цветов, огня, воды и т. д. с элементами аэробики, акробатики, гимнастики. Решение сказочных задач, придумывание новых сказок. Варианты сюжетно-ролевых игр:

- создание коллажа из сказок, далее двигательное и словесное составление новой сказки, используя сюжеты старых сказок и придумывая новые события

- создание новых обстоятельств, условий, при которых знакомые герои сказок попадают в новые обстоятельства, фантастические и невероятные

- моделирование сказок (составление сказки по предметно-схематической модели, например показать какой-то предмет или картинку, которые должны стать отправной точкой детской фантазии)

#### **Контрольное занятие (1 час)**

Контрольное занятие проводится один раз в год, в конце второго полугодия и начинается с разминки и пробного выполнения задания.

#### **Учебный план 3-го года обучения.**

№ п/п	Названия тем, разделов	Количество часов			Основные виды деятельности	Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика		
1.	Техника безопасности нахождения и занятия в зале аэробики	1	1	0	Слушание объяснений учителя	Предварительное тестирование физической подготовленности
2.	Классическая аэробика - программа «классики»	13	0	13	Выполнение практических заданий	Сдача аэробных комбинаций
3.	Фитнес-гимнастика и акробатика	8	0	8	Выполнение практических заданий. Работа в группах, парах, по станциям.	Сдача гимнастических комбинаций
4.	Фитбол – аэробика	8	0	8	Практические упражнения.	Сдача аэробных комбинаций
5.	Образно-сюжетные игры	4	0	4	Практические задания	Наблюдение, самоконтроль.
6.	Контрольное занятие	1			Индивидуально	Итоговое тестирование
Итого:		<b>35</b>				

#### **Содержание программы 3-го года обучения.**

##### **Техника безопасности нахождения и занятия в зале аэробики (1 час)**

Правила техники безопасности нахождения и занятия в зале аэробики, правила поведения на занятиях, Ознакомление обучающихся с планом занятий, пояснение основных понятий аэробики.

##### **Классическая аэробика - программа «классики» (13 часов)**

Общие правила техники безопасности на занятиях аэробикой в спортивном зале. Ориентация в пространстве. Основные шаги базовой аэробики. Восстановление.

*Ориентационные упражнения:* вправо-влево, вперёд-назад, вниз- вверх, в круг , из круга, по кругу.

*Основные шаги базовой аэробики:*

С помощью классиков разучивание основных шагов, скачков и подскоков классической аэробики:

- марш (обычная ходьба)
- стрэдл (ходьба ноги врозь - ноги вместе)
- ви-степ (шаг ноги врозь - ноги вместе)

- джампинг-джек (прыжки ноги врозь - ноги вместе)
- степ-тач (приставной шаг)
- мамбо (шаги на месте с переступанием)
- грэйпвайн (скрестный шаг в сторону)
- кросс-степ (скрестный шаг на месте)

Линейный метод разучивания. Выполняются элементы сначала под счет, потом под музыку в ритм. Многократно повторяется элемент ногами, затем, продолжая выполнять его, добавляют движения руками. Далее переходят к следующему элементу. Таким образом выстраивается цепочка из элементов.

### **Фитнес-гимнастика и акробатика (8 часов)**

Правила техники безопасности на занятиях гимнастикой и акробатикой. Понятия гимнастика, акробатика.

- комплексы упражнений направленные на формирование правильной осанки, профилактику плоскостопия (без предметов, с гимнастической палкой, с мячом, со скакалкой, упражнения для мышц брюшного пресса, спины в положении лежа на коврике))

- различные виды ходьбы и передвижений (ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем сводах стопы)

- разновидности бега (бег на носках, с захлестыванием голени, высоко поднимая колени, выбрасывая прямые ноги вперед т. д.)

- прыжки (на двух ногах, на одной ноге; одну выставить вперед, другую назад; прыжки, сгибая ноги «лягушка», в упоре присев «мячики», из упора присев - выпрыгивание вверх, с поворотом на 90°, 180° и т. д.)

- наклоны

- выпады

- выполнение акробатических элементов (перекаты в группировке, кувырки боком, через плечо, вперед, назад; стойка на лопатках, мост)

### **Фитбол – аэробика (8 часов)**

- обучение сяду на мяче;

- прыжки на мяче, передача фитбола друг другу, броски фитбола;

- разучивание основных исходных положений фитбол – аэробики;

- обучение сохранению правильной осанки;

### **Образно-сюжетные игры (4 часа)**

Игры, разнообразные эмоционально-образные перевоплощения: танцы зверей, птиц, сказочных героев, цветов, огня, воды и т. д. с элементами аэробики, акробатики, гимнастики. Решение сказочных задач, придумывание новых сказок. Варианты сюжетно-ролевых игр:

- создание коллажа из сказок, далее двигательное и словестное составление новой сказки, используя сюжеты старых сказок и придумывая новые события

- создание новых обстоятельств, условий, при которых знакомые герои сказок попадают в новые обстоятельства, фантастические и невероятные

- моделирование сказок (составление сказки по предметно-схематической модели, например показать какой-то предмет или картинку, которые должны стать отправной точкой детской фантазии)

### **Контрольное занятие (1 час)**

Контрольное занятие проводится один раз в год, в конце второго полугодия и начинается с разминки и пробного выполнения задания.



### 3. Планируемые результаты.

**Планируемые (ожидаемые) результаты программы.** Программа дополнительного образования «Аэробика» способствует формированию личностных, регулятивных, познавательных и коммуникативных учебных действий.

**В сфере познавательных учебных действий будут являться умения:**

ориентироваться в понятиях «здоровый образ жизни»,  
раскрывать понятия: синхронно, музыкально, ритмично;  
планировать и корректировать физическую нагрузку в зависимости от индивидуальных особенностей, состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности.

**В сфере личностных учебных действий будет формироваться:**

установка на здоровый образ жизни;  
ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей в игровой деятельности;  
знание основных моральных норм на занятиях аэробикой и ориентации на их выполнение;

**В сфере регулятивных учебных действий будут являться умения:**

организовывать места занятий физическими упражнениями и играми с музыкальным сопровождением в сотрудничестве с учителем;  
соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий;  
адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, во время показательных выступлений, индивидуальных и групповых заданий;  
оценивать правильность выполнения действия;  
проявлять инициативу в творческом сотрудничестве при составлении комплексов упражнений, игровых ситуаций;

**Коммуникативные учебные действия:**

Обучающийся научится:  
договариваться и приходить к общему решению в работе по группам, микрогруппам, парам;  
контролировать действия партнёра в парных упражнениях;  
задавать вопросы, необходимые для выполнения заданий творческого характера в составлении комплексов упражнений индивидуально и в сотрудничестве с партнёром.

#### **К концу первого года обучения**

**обучающийся должен знать:**

- направления аэробики;
- базовые шаги в аэробике
- влияние занятий аэробики на организм человека;
- возможности аэробики в области сохранения и укрепления здоровья;

**обучающийся должен уметь:**

- выполнять базовые шаги и их модификации;
- слышать музыку и выполнять движения в такт музыки;
- выполнять танцевальные движения различных направлений;
- выполнять, технично, упражнения силового характера с оборудованием и без него;

#### **К концу второго года обучения**

**обучающийся должен знать:**

- направления аэробики;
- базовые шаги в аэробике
- влияние занятий аэробики на организм человека;
- возможности аэробики в области сохранения и укрепления здоровья;

**обучающийся должен уметь:**

- выполнять базовые шаги и их модификации;
- слышать музыку и выполнять движения в такт музыки;
- выполнять танцевальные движения различных направлений;
- выполнять, технично, упражнения силового характера с оборудованием и без него;

**К концу третьего года обучения**

**обучающийся должен знать:**

- направления аэробики;
- базовые шаги в аэробике
- влияние занятий аэробики на организм человека;
- возможности аэробики в области сохранения и укрепления здоровья;
- средства восстановления в оздоровительной тренировке;
- особенности выполнения танцевальных движений и силовых упражнений;

**обучающийся должен уметь:**

- выполнять базовые шаги и их модификации;
- слышать музыку и выполнять движения в такт музыки;
- выполнять танцевальные движения различных направлений;
- выполнять, технично, упражнения силового характера с оборудованием и без него;
- использовать вербальные и невербальные средства взаимодействия;
- выполнять комбинации свободно и непринужденно, самостоятельно;

#### 4.Календарный учебный график на 2022-2023 уч.год

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Методы и приемы	Дата
1.	ТБ, введение в образовательную программу.	1	Правила техники безопасности нахождения и занятия в зале аэробики, правила поведения на занятиях, Ознакомление обучающихся с планом занятий, пояснение основных понятий аэробики.	20.09.22
	<b>Классическая аэробика</b>	<b>(13часов)</b>		
2.	Техника выполнения упражнений для рук без предмета.	1	Упражнения для рук и плечевого пояса в разных направлениях	27.09.22
3.	Общеразвивающие упражнения для рук	1	Упражнения для рук и плечевого пояса в разном темпе с разной амплитудой.	04.10.22
4.	Общеразвивающие упражнения для ног.	1	Освоение упражнений для ног, в положении сидя, стоя, лёжа на полу.	11.10.22
5.	Техника выполнения упражнений для ног.	1		18.10.22
6.	Общеразвивающие упражнения для туловища, шеи и спины.	1	Освоение упражнений для туловища, шеи и спины в положение сидя, стоя, лёжа на полу	25.10.22
7.	Техника выполнения упражнений для туловища, шеи и спины	1	Освоение упражнений на развитие правильной Техника выполнения базовых шагов аэробики	01.11.22
8.	Упражнения на развитие осанки	1	Закрепление базовых шагов. Запрещённые упражнения на занятиях аэробикой. Простейшие музыкальные композиции	08.11.22
9.	Техника выполнения упражнений на развитие осанки.	1		15.11.22
10.	Базовые шаги аэробики	1	Разучивание комплекса из выученных базовых шагов аэробики. Коррекция осанки	22.11.22
11.	Базовые шаги аэробики	1		29.11.22
12.	Разучивание комплекса танцевальных упражнений	3		06.12.22
13.				13.12.22
14.				20.12.22
	<b>Фитнес-гимнастика и акробатика</b>	<b>(8 часов)</b>		
15.	Освоение техники основных шагов фитнес гимнастики	1	Объяснение, показ под музыку и без музыки: ходьба, подскоки, махи руками и ногами из положения лежа;	27.12.22
16.	Совершенствование основных шагов фитнес гимнастики	1	Акробатические упражнения: «Ласточка», «Березка»; Стретчинг: упражнения для мышц спины и живота, для	10.01.23
17.	Освоение танцевальных шагов. Упражнения, укрепляющие мышцы бедра сбоку, внутри, снаружи.	1	мышц боковой части туловища; Разучивание танцевальной композиции «Кавалеристы»	17.01.23
18.	Совершенствование танцевальных шагов с	1	Релаксация дыхательная гимнастика	24.01.23

	добавлением рук. Упражнения на гибкость.				
19.	Освоение танцевальной комбинации. Упражнения на гибкость	1		31.01.23	
20.	Разучивание танцевальной композиции	3		07.02.23	
21.	«Кавалеристы»			14.02.23	
22.				21.02.23	
	<b>Фитбол – аэробика</b>	<b>(8 часов)</b>			
23.	Техника безопасности при проведении занятий на фитболах	1	Освоение базовых шагов используемых в фитбол-аэробике; Объяснение, показ упражнений а мячах; Стретчинг: упражнения для укрепления мышц рук и плечевого пояса, мышц брюшного пояса, спины и таза, для увеличения гибкости и подвижности суставов; Релаксация: дыхательная гимнастика	28.02.23	
24.	Обучение сяду на мяче, прыжки на мяче, передача фитбола друг другу, броски фитбола.	1		07.03.22	
25.	Ознакомление, разучивание основных исходных положений фитбол – аэробики.	1		14.03.22	
26.	Обучение сохранению правильной осанки при	2		21.03.22	
27.	выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе			28.03.23	
28.	Подвижные игры с фитболом	3		04.04.23	
29.				11.04.23	
30.				18.04.23	
	<b>Образно-сюжетные и подвижные игры</b>	<b>(4 часа)</b>			
31.	Игры, эмоционально-образные перевоплощения с элементами аэробики, акробатики, гимнастики.	3		-танцы зверей, птиц, сказочных героев, цветов, огня, воды и т. д. -создание коллажа из сказок, далее двигательное и словесное составление новой сказки, используя сюжеты старых сказок и придумывая новые события создание новых обстоятельств, условий, при которых знакомые герои сказок попадают в новые обстоятельства, фантастические и невероятные	25.04.23
32.			02.05.23		
33.			16.05.23		
	<b>Контрольные занятия</b>	<b>(1 час)</b>			
34.	<b>Обследование детей. Оценка уровня развития. Промежуточная аттестация. Зачет.</b>	1	Тестирование	23.05.23	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>34 часа</b>			

**2023-2024 уч.год**

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Методы и приемы	Дата	
1.	ТБ, введение в образовательную программу.	1	Правила техники безопасности нахождения и занятия в зале аэробики, правила поведения на занятиях, Ознакомление обучающихся с планом занятий, пояснение основных понятий аэробики.	05.09.23	
<b>Классическая аэробика (13 часов)</b>					
2.	Ознакомление с общей структурой и содержанием занятия аэробикой.	1	Упражнения для рук и плечевого пояса в разных направлениях	12.09.23	
3.	Общеразвивающие упражнения для рук. Интенсивные упражнения в устойчивом ритме (под музыку) с движениями руками,	1	Упражнения для рук и плечевого пояса в разном темпе с разной амплитудой. Освоение упражнений для ног, в положении сидя, стоя, лёжа на полу.	19.09.23	
4.	Развитие координации движений рук и ног в процессе ходьбы, быстроты реакции, умение сочетать движения с музыкой и словом	1	Освоение упражнений для туловища, шеи и спины в положение сидя, стоя, лёжа на полу	26.09.23	
5.	Техника выполнения упражнений для ног.	1	Освоение упражнений на развитие правильной	03.10.23	
6.	Общеразвивающие упражнения для туловища, шеи и спины.	1	Техника выполнения базовых шагов аэробики Закрепление базовых шагов. Запрещённые упражнения на занятиях аэробикой. Простейшие музыкальные композиции	10.10.23	
7.	Совершенствование защитных сил организма	1	Разучивание комплекса из выученных базовых шагов аэробики. Коррекция осанки	17.10.23	
8.	Упражнения на развитие осанки	1		24.10.23	
9.	Техника выполнения упражнений на развитие осанки.	1		31.10.23	
10.	Совершенствование базовых шагов аэробики	1		07.11.23	
11.	Совершенствование базовых шагов аэробики	1		14.11.23	
12.13. 14	Разучивание комплекса танцевальных упражнений	3		21.11.23 28.11.23 05.12.23	
<b>Фитнес-гимнастика и акробатика (8 часов)</b>					
15.	Освоение техники основных шагов фитнес гимнастики	1		Объяснение, показ под музыку и без музыки: ходьба, подскоки, махи руками и ногами из положения лежа;	12.12.23
16.	Совершенствование основных шагов фитнес гимнастики	1		Акробатические упражнения: «Ласточка», «Березка»; Стретчинг: упражнения для мышц спины и живота, для мышц боковой части туловища;	19.12.23
17.	Разучивание связок, блоков и программ с использованием основных движений в танцевальном стиле	1		Разучивание танцевальной композиции «Ковалеристы» Релаксация дыхательная гимнастика	26.12.23

18	Совершенствование танцевальных шагов с добавлением рук. Упражнения на гибкость.	1		09.01.24
19.	Освоение танцевальной комбинации. Учить самостоятельно изменять движения в соответствии со сменой темпа музыки	1		16.01.24
20.21. 22	Разучивание танцевальной композиции	3		23.01.24 30.01.24 06.02.24
<b>Фитбол – аэробика (9часов)</b>				
23	Техника безопасности при проведении занятий на фитболах	1	Освоение базовых шагов используемых в фитбол-аэробике; Объяснение, показ упражнений а мячах; Стретчинг: упражнения для укрепления мышц рук и плечевого пояса, мышц брюшного пояса, спины и таза, для увеличения гибкости и подвижности суставов; Релаксация: дыхательная гимнастика	13.02.24
24.25	Освоение техники базовых шагов, изучение комбинаций и упражнений на фитболах	2		20.02.24 27.02.24
26	Обучение сяду на мяче, прыжки на мяче, передача фитбола друг другу, броски фитбола.	1		05.03.24
27	Ознакомление, разучивание основных исходных положений фитбол – аэробики.	1		12.03.24
28. 29	Обучение сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе	2		19.03.24 26.03.24
30. 31.	Подвижные игры с фитболом	2		02.04.24 09.04.24
<b>Образно-сюжетные и подвижные игры (4 часа)</b>				
32.33. 34. 35	Игры, эмоционально-образные перевоплощения с элементами аэробики, акробатики, гимнастики.	4	- танцы зверей, птиц, сказочных героев, цветов, огня, воды и т. д. - создание коллажа из сказок, далее двигательное и словесное составление новой сказки, используя сюжеты старых сказок и придумывая новые события - создание новых обстоятельств, условий, при которых знакомые герои сказок попадают в новые обстоятельства, фантастические и невероятные	16.04.24 23.04.24 07.05.24 14.05.24
<b>Контрольные занятия (2 часа)</b>				
36.37	Обследование детей. Оценка уровня развития.	2	Тестирование	22.05.24 27.05.24
ИТОГО:		37		

**2024-2025 уч.год**

<b>№ п/п</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Методы и приемы</b>	<b>Дата</b>
1.	ТБ, введение в образовательную программу.	1	Правила техники безопасности нахождения и занятия в зале аэробики, правила поведения на занятиях, Ознакомление обучающихся с планом занятий, пояснение основных понятий аэробики.	
	<b>Классическая аэробика</b>	<b>13 часов</b>		
2.	Техника выполнения упражнений для рук без предмета.	1		
3.	Общеразвивающие упражнения для рук	1		
4.	Общеразвивающие упражнения для ног.	1		
5.	Овладение техникой сочетания связок и комбинаций.	1		
6.	Общеразвивающие упражнения для туловища, шеи и спины.	1		
7.	Освоение упражнений общего воздействия, интенсивные упражнения в устойчивом ритме (под музыку) с движениями руками, туловищем, ногами	1		
8.	Упражнения на развитие осанки	1	Упражнения для рук и плечевого пояса в разных направлениях Упражнения для рук и плечевого пояса в разном темпе с разной амплитудой. Освоение упражнений для ног, в положении сидя, стоя, лёжа на полу. Освоение упражнений для туловища, шеи и спины в положение сидя, стоя, лёжа на полу Освоение упражнений на развитие правильной Техника выполнения базовых шагов аэробики Закрепление базовых шагов. Запрещённые упражнения на занятиях аэробикой. Простейшие музыкальные композиции Разучивание комплекса из выученных базовых шагов аэробики. Коррекция осанки	
9.	Техника выполнения упражнений на развитие осанки.	1		
10.	Освоение техники упражнений для развития силы мышц живота, спины и ног	1		
11.	Совершенствование базовых шагов аэробики	1		
12.	Разучивание комплекса танцевальных упражнений	3		
13.				
14.				

	<b>Фитнес-гимнастика и акробатика</b>	<b>8 часов</b>	
15.	Освоение техники основных шагов фитнес гимнастики	1	Объяснение, показ под музыку и без музыки: ходьба, подскоки, махи руками и ногами из положения лежа; Акробатические упражнения: «Ласточка», «Березка»; Стретчинг: упражнения для мышц спины и живота, для мышц боковой части туловища; Разучивание танцевальной композиции «Кавалеристы» Релаксация дыхательная гимнастика
16.	Совершенствование основных шагов фитнес гимнастики	1	
17.	Освоение танцевальных шагов. Упражнения укрепляющие мышцы бедра сбоку, внутри, снаружи.	1	
18.	Совершенствование танцевальных шагов с добавлением рук. Упражнения на гибкость.	1	
19.	Освоение танцевальной комбинации. Упражнения на гибкость	1	
20.	Разучивание танцевальной композиции	3	
21.	«Кавалеристы»		
22.			
	<b>Фитбол – аэробика</b>	<b>8 часов</b>	
23.	Техника безопасности при проведении занятий на фитболах	1	Освоение базовых шагов, используемых в фитбол-аэробике; Объяснение, показ упражнений, а мячах; Стретчинг: упражнения для укрепления мышц рук и плечевого пояса, мышц брюшного пояса, спины и таза, для увеличения гибкости и подвижности суставов; Релаксация: дыхательная гимнастика
24.	Обучение сяду на мяче, прыжки на мяче, передача фитбола друг другу, броски фитбола.	1	
25.	Изучение комбинаций и упражнений на фитболах;	1	
26.	Ознакомление, разучивание основных исходных положений фитбол – аэробики.	1	
27.	Обучение сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе	1	
28.	Подвижные игры с фитболом	3	
29.			
30.			
	<b>Образно-сюжетные и подвижные игры</b>	<b>4 часа</b>	
31.	Игры, эмоционально-образные перевоплощения с элементами аэробики, акробатики, гимнастики.	4	-танцы зверей, птиц, сказочных героев, цветов, огня, воды и т. д. -создание коллажа из сказок, далее двигательное и словесное составление новой сказки, используя сюжеты старых сказок и придумывая новые события создание новых обстоятельств, условий, при которых
32.			
33.			
34.			



			знакомые герои сказок попадают в новые обстоятельства, фантастические и невероятные	
	<b>Контрольные занятия</b>	<b>1 час</b>		
35.	Обследование детей. Оценка уровня развития.	1	Тестирование	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>35 часов</b>		

## **5.Условия реализации программы.**

### ***Материально-технические условия реализации программы.***

1. Музыкально - спортивный зал;
2. Мячи для занятия фитбол - аэробикой;
3. Спортивные коврики;
4. Гимнастические маты;
5. Кегли;
6. Мячи;
7. Ленты.

#### Вспомогательное оборудование:

1. Магнитофон;
2. Ноутбук;
3. Аудиокассеты, диски;
4. Телевизор.

### ***Учебно-методическое обеспечение.***

Аэробика: теория и методика проведения занятий: учебное пособие для студентов вузов физической культуры / под ред. Е.Б. Мякинченко и М.П. Шестакова - М.: спорт Академ Пресс, 2002

Юсупова, Л.А., Миронов В.М. Аэробика: учебно-методическое пособие / БГУФК. - Мн: БГУФК, 2015.

## **6.Формы аттестации.**

Основная форма подведения итогов – зачет. С целью выявления уровня усвоения программы в мае-месяце проводится промежуточная аттестация в форме зачета. В начале года проводится стартовая диагностика: предварительное тестирование физической подготовленности. Текущий контроль проводится по темам и разделам программы в форме практического зачета: сдача аэробных, гимнастических, акробатических комбинаций .

Программой предусмотрено проведение организационно-массовых воспитательных мероприятий, как спортивные танцы для общешкольных развлекательных мероприятий.

## 7.Оценочные материалы

### Оценка уровня развития.

Критерии ФИО	Правильно выполняет все виды основных движений		Выполняет комплексы упражнений в определенном порядке и в точном соответствии с музыкальным сопровождением		Знает основные базовые шаги		Выполняет движения четко, ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции		Сохраняет правильную осанку		Проявляет дисциплинированность, выдержку, самостоятельность и творчество в двигательной деятельности		Активно участвует в играх	
	с	м	с	м	с	м	с	м	с	м	с	м	с	м
1.														
2.														
3.														
4.														
5.														
6.														
7.														
8.														
9.														
10.														
11.														
12.														
	Ребенок при показе правильно выполняет упражнения, знает их последовательность; движения четкие и правильные; движения рук и ног скоординированы; развито чувство равновесия; изменяет движения в соответствии со сменой темпа музыки; проявляет самостоятельность и творчество (эмоции) при выполнении упражнений;													
	Ребенок требует повтора показа упражнений несколько раз, делает ошибки в последовательности упражнений; движения недостаточно четкие; делает ошибки в координации рук и ног; иногда теряет чувство равновесия; иногда изменяет движения в соответствии со сменой темпа музыки; иногда проявляет самостоятельность и творчество (эмоции) при выполнении упражнений;													
	Ребенок выполняет движения только с помощью взрослого; координация движений рук и ног нарушена; не развито чувство равновесия не изменяет движения в соответствии со сменой темпа музыки; не проявляет самостоятельность и творчество (эмоции) при выполнении упражнений;													

## МОНИТОРИНГ

результатов по адаптированной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Весёлая аэробика»

Обучающихся первого года обучения \_\_\_\_\_ человек.

Обучающихся второго года обучения \_\_\_\_\_ человек.

Руководитель творческого объединения \_\_\_\_\_

Предметные результаты										
№ п/п.	Показатели (оцениваемые параметры)	Входная диагностика			I полугодие			II полугодие		
		Низкий %	Средний %	Высокий %	Низкий %	Средний %	Высокий %	Низкий %	Средний %	Высокий %
<b>I.</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>									
1	Теоретические знания									
2	Владение специальной терминологией									
<b>II.</b>	<b>Практическая подготовка</b>									
1	Практические умения и навыки, предусмотренные программой									
2.	Творческие навыки									
3.	Навыки соблюдения Т.Б. в процессе деятельности									
4.	Умения организовывать свое учебное место									
5.	Умение аккуратно выполнять работу									
<b>Средний показатель</b>										

**Личностные результаты**

№ п/п.	Показатели (оцениваемые параметры)	Входная диагностика			I полугодие			II полугодие		
		Низкий %	Средний %	Высокий %	Низкий %	Средний %	Высокий %	Низкий %	Средний %	Высокий %
<b>I.</b>	<b>Организационно-волевые качества</b>									
1	Терпение									
2	Воля									
3	Самоконтроль									
<b>II.</b>	<b>Поведенческие качества</b>									
1	Конфликтность									
2	Тип сотрудничества (отношение детей к общим делам д/о)									
<b>Средний показатель</b>										

## ПРОТОКОЛ РЕЗУЛЬТАТОВ

### промежуточной аттестации

\_\_\_\_\_ учебный год

Название учебного объединения \_\_\_\_\_

Фамилия, имя, отчество педагога \_\_\_\_\_

Дата проведения \_\_\_\_\_

Год обучения \_\_\_\_\_

Форма проведения \_\_\_\_\_

Форма оценки результатов: уровень (высокий, средний, низкий) \_\_\_\_\_

№ группы \_\_\_\_\_

п/п	Фамилия имя обучающегося	Форма проведения	Оценка результатов
1.			
2.			

Всего аттестовано \_\_\_\_\_ обучающихся

Из них по результатам аттестации показали:

высокий уровень \_\_\_\_\_ чел. \_\_\_\_\_% от общего количества обучающихся в группе

средний уровень \_\_\_\_\_ чел. \_\_\_\_\_% от общего количества обучающихся в группе

низкий уровень \_\_\_\_\_ чел. \_\_\_\_\_% от общего количества обучающихся в группе

Подпись педагога \_\_\_\_\_

Подпись председателя аттестационной комиссии: \_\_\_\_\_

Подписи членов аттестационной комиссии: \_\_\_\_\_