

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ
государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Свердловской области
«Полевская школа, реализующая адаптированные основные общеобразовательные программы»
(ГБОУ СО «Полевская школа»)

Согласовано: _____

Руководитель школьного МО
Соколова Н.А.

Утверждаю: _____

И.о. директора Субботина Ю.М.

Протокол МО

№ _____ от _____

Программа курса внеурочной деятельности
«Фитнес-аэробика «Здоровей-ка»»
Для обучающихся 1 класса

Соколова Надежда Анатольевна,
учитель 1 квалификационной категории

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Курс внеурочной деятельности «Финтес-аэробика «Здоровей-ка» разработан на основе программных материалов «Фитнес в детском саду. Программа и конспекты занятий для детей 5-7 лет» авторы О. Н. Рыбкина и Л. Д. Морозова, АРТИ, 2020.

В настоящее время проблема сохранения здоровья и здорового образа жизни очень актуальна. В условиях технического прогресса резко снижается двигательная активность взрослых и детей. Оптимальная физическая нагрузка способствует психологическому здоровью личности, помогает эмоционально «разрядиться», то есть избавиться от стресса, накопленного в течение дня. Регулярное выполнение физических упражнений даёт заряд энергии и улучшает настроение, что способствует увеличению работоспособности.

На занятиях фитнес-аэробикой осуществляется коррекция недостатков двигательной, эмоционально-волевой, познавательной сфер, которая достигается средствами музыкально-ритмической деятельности. Занятия способствуют развитию общей и речевой моторики, ориентировке в пространстве, укреплению здоровья, формированию навыков здорового образа жизни у обучающихся с умственной отсталостью.

Цели и задачи курса внеурочной деятельности

Цель: развитие двигательных способностей детей на основе формирования у обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) потребности в движении и интереса к занятию спортом.

Задачи:

- развитие знаний детей по вопросам сохранения здоровья, пользы и необходимости двигательной активности и физического совершенствования;
- развитие свободного общения между взрослыми и детьми по ознакомлению с различными подвижными играми;
- приобщение к ценностям здорового образа жизни, формирование первичных представлений о себе, собственных двигательных возможностях и особенностях, приобщение к элементарным общепринятым нормам и правилам взаимоотношения со сверстниками и взрослыми в совместной двигательной активности;
- развитие координации движений;
- развитие чувства ритма, темпа, коррекция общей и речевой моторики, пространственной ориентировки;
- развитие речевых навыков в сочетании с движением действий рук и ног, сменой положения тела, в подвижных играх.

Реализация поставленных целей и задач предполагается через такие виды деятельности, как:

- Подвижная игра

- Игровая беседа с элементами движений
- Игровые упражнения под текст и музыку
- Игры имитационного характера
- Восприятие музыки
- Танцевальные упражнения

В ходе обучения реализуются различные **педагогические технологии**: игровые, здоровьесберегающие, технологии проблемного обучения, ИКТ и др.

Основные методы, используемые при реализации программы: словесно-практические, наглядные, репродуктивные.

Приемы работы: рассказ, инструктаж, объяснение, упражнение, тренировка и др.

Программа реализуется для обучающихся 1 класса в рамках спортивно-оздоровительного направления внеурочной деятельности в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Форма занятий: групповая.

Способы контроля знаний:

- участие обучающихся в творческих конкурсах;
- количество и качество участия в мероприятиях;
- включенность детей в творческую деятельность.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Данный курс внеурочной деятельности направлен на коррекцию недостатков психического и физического развития детей средствами музыкально-ритмической деятельности и физических упражнений.

Программа курса фитнес-аэробики позволяет учитывать особые образовательные потребности детей посредством индивидуализации и дифференциации образовательного процесса.

У обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) нарушены двигательные функции, общая и речевая моторика.

Для возбудимых детей характерно двигательное беспокойство, нетерпеливость, отвлекаемость, эмоциональная возбудимость и неустойчивость, а заторможенным свойственны вялость, адинамичность, бедность движений. Наиболее адекватным методом коррекции различных психомоторных нарушений у детей с умственной отсталостью являются физические упражнения в сочетании с музыкальным сопровождением, в которых ярко выражено единство музыки, движений и ритма как стержня.

Занятия состоят из следующих этапов: игра; упражнения на подготовку к выполнению фитнес-движений; работа над танцевальными композициями.

Подражательные движения, подвижные игры, игровые упражнения.

ОПИСАНИЕ МЕСТА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Класс	Количество часов в неделю	Количество часов в год
1	1	33

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

В результате реализации программы внеурочной деятельности должно обеспечиваться достижение обучающимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) воспитательных результатов - духовно-нравственных приобретений, которые обучающиеся получают вследствие участия в творческой деятельности (например, опыт самостоятельного действия, любви к близким и уважения к окружающим).

Воспитательные результаты внеурочной деятельности школьников распределяются по 3 уровням:

1 уровень результатов - приобретение обучающимися с умственной отсталостью социальных знаний о Родине, о ближайшем окружении и о себе, об общественных нормах, социально одобряемых и неодобряемых формах поведения в обществе, первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни. Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие обучающегося со своими педагогами как значимыми для него носителями социального знания и повседневного опыта.

2 уровень результатов - получение опыта переживания и позитивного отношения к ценностям общества (человек, семья, Отечество, природа, труд, культура), ценностного отношения к социальной реальности в целом. Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие обучающихся между собой на уровне класса, группы, т.е. в защищённой, дружественной среде, в которой обучающиеся получают социальные знания и начинают их ценить.

3 уровень результатов – получение обучающимися с умственной отсталостью начального опыта самостоятельного общественного действия, формирование социально приемлемых моделей поведения. Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие обучающихся с представителями различных социальных субъектов за пределами общеобразовательной организации, в открытой общественной среде.

Достижения трёх уровней результатов внеурочной деятельности увеличивают вероятность появления эффектов воспитания и социального обучения. У обучающихся могут

быть сформированы коммуникативная, этическая, социальная, гражданская компетентности и социокультурная идентичность.

Переход от одного уровня воспитательных результатов к другому должен быть последовательным, постепенным, а сроки перехода могут варьироваться в зависимости от индивидуальных возможностей и особенностей, обучающихся с умственной отсталостью.

По спортивно-оздоровительному направлению внеурочной деятельности обучающимися с умственной отсталостью (интеллектуальной недостаточностью) могут быть достигнуты личностные и предметные результаты.

Личностные результаты освоения курса внеурочной деятельности «Фитнес-аэробика «Здоровей-ка»

- осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
- сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- проявление готовности к самостоятельной жизни.

Предметные результаты освоения курса внеурочной деятельности «Фитнес-аэробика «Здоровей-ка»

Минимальный уровень:

- обучающийся может самостоятельно готовиться к занятиям, строиться в колонну по одному, находить свое место в строю;
- умеет ходить свободным естественным шагом, двигаться по залу в разных направлениях;
- у ребенка сформирован навык ритмично выполнять несложные движения руками и ногами;
- может выполнять задания после показа и по словесной инструкции учителя.

Достаточный уровень:

- обучающийся проявляет положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, стремится к самостоятельности в двигательной деятельности, избирателен по отношению к некоторым двигательным действиям и подвижным играм.
- ребенок активен в организации собственной двигательной деятельности и деятельности сверстников, подвижных играх;
- может реализовать необходимые двигательные умения в новых обстоятельствах, новых условиях, переносить в игру правила здоровьесберегающего и безопасного поведения при участии взрослого.
- стремится к постановке цели при выполнении физических упражнений;
- обучающийся проявляет способность правильно реагировать на инструкции взрослого в освоении новых двигательных умений.

Базовые учебные действия

1. Личностные базовые учебные действия	— осознанию ребенком таких социальных ролей, как ученик, член семьи, одноклассник, друг; — умению ориентироваться в ближайшем социальном окружении; — готовности к принятию соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей; — положительному отношению к окружающей действительности и готовности взаимодействия с ней.
---	--

2. Регулятивные базовые учебные действия	— адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения — (поднимать руку, вставать и выходить из-за парты и т. д.); — слушать указания и инструкции учителя по выполнению учебного задания, следовать им при организации — практической деятельности (с помощью учителя); — умение выполнять под руководством учителя учебные действия в практическом плане, на основе пошаговой инструкции по выполнению математической операции; — проговаривать вслух последовательность производимых действий, опираясь на вопросы учителя; — умение с помощью учителя соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами выполнения учебного задания; — прислушиваться к мнению учителя, сверстников и корректировать в соответствии с этим свои действия при выполнении учебного задания (с помощью учителя); — принимать оказываемую помощь в выполнении учебного задания; умение составить с помощью учителя и высказать фразу с использованием математической терминологии.
3. Познавательные базовые учебные действия	— выделять некоторые существенные, общие и отличительные свойства хорошо знакомых предметов; — устанавливать видо-родовые отношения предметов; — делать простейшие обобщения, сравнивать, классифицировать на наглядном материале; — пользоваться знаками, символами, предметами-заместителями; наблюдать под руководством взрослого за предметами и явлениями окружающей действительности; — работать с несложной по содержанию и структуре информацией (понимать устное высказывание, иллюстрацию, элементарное схематическое изображение, предъявленных на бумажных и электронных носителях).
4. Коммуникативные базовые учебные действия	— соблюдать правила общения с учителем и сверстниками; — умение вслушиваться в слова учителя и сверстников, повторять их;

действия	— воспринимать обращение учителя и реагировать на него; — слушать и понимать инструкцию к учебному заданию; — отвечать на вопросы учителя (на доступном уровне); — начальные навыки сотрудничества (конструктивного взаимодействия) с учителем и сверстниками (с помощью учителя) на уроках математики; — доброжелательно относиться к учителю и сверстникам.
-----------------	---

Для отслеживания достижений планируемых результатов мониторинг осуществляется в форме педагогического наблюдения, самостоятельной деятельности учащихся, участия детей в мероприятиях различного уровня.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ФИТНЕС-АЭРОБИКА «ЗДОРОВЕЙ-КА»

ТБ, введение в образовательную программу.

Упражнения на ориентировку в пространстве.

- Правильное исходное положение.
- Ходьба и бег по ориентирам.
- Построение и перестроение.
- Ориентировка в направлении движений вперед, назад, в круг, из круга.

Ритмико-гимнастические упражнения.

- Общеразвивающие упражнения.
- Упражнения на координацию движений.
- Упражнения на расслабление мышц.

Музыкальные игры.

- Ритмические движения в соответствии с различным характером музыки.
- Имитационные упражнения и игры (игры на подражание конкретным образам).
- Музыкальные игры с предметами.
- Игры с пением или речевым сопровождением.

Танцевальные упражнения.

- Знакомство с танцевальными движениями.
- Разучивание детских танцев.

<i>Дата</i>	Календарно - тематическое планирование 1 класс		
	<i>№</i>	<i>Тема урока.</i>	<i>Характеристика деятельности учащихся</i>
	1	ТБ, введение в образовательную программу.	Знакомятся с правилами техники безопасности нахождения и во время занятий в зале.
	2	Гигиена спортивных занятий. Элементы строевой подготовки	Знакомятся с инструкцией для занимающихся аэробикой (требования к местам занятий, оборудованию и инвентарю, к одежде занимающихся, к причёске, правила поведения после занятий). Разучивают движения: направо, налево кругом. Перестроения в 1,2 3 колонны
	3	Структура занятия	Знакомятся с структурой занятия (приветствие, разминка, основная часть, партер, игра, релаксация). Игра «Делаем правильно».
	4	Ориентация в пространстве	Выполняют упражнения на ориентацию в пространстве (направо, налево, кругом.) игры на внимание.
	5	Ориентация в пространстве	Изучают основные шаги базовой аэробики. упражнения: вправо-влево, вперёд-назад, вниз - вверх, в круг, из круга, по кругу.
	6	Основные шаги базовой аэробики.	Изучают основные шаги базовой аэробики. Упражнения: вправо-влево, вперёд-назад, вниз - вверх, в круг, из круга, по кругу.
	7	Основные шаги базовой аэробики.	Изучают основные шаги базовой аэробики: марш (пружинящие шаги на месте)
	8	Основные шаги базовой аэробики.	Изучают основные шаги базовой аэробики: марш (пружинящие шаги на месте)
	9	Техника выполнения упражнений для туловища, шеи и спины	Изучают основы партерной гимнастики. Наклоны.
	10	Упражнения на развитие осанки	Осваивают упражнения на развитие правильной осанки в партере
	11	Техника выполнения упражнений на развитие осанки.	Закрепляют изученные упражнения на развитие правильной осанки в партере.
	12	Из истории аэробики	Изучают основные направления аэробики. История аэробики в России. Сила, выносливость, гибкость - как мы их развиваем? Шаги базовой аэробики - открытый шаг. Релаксация – восстановление.
	13	Базовые шаги аэробики	Изучают технику выполнения базовые шаги аэробики
	14	Базовые шаги аэробики	Изучают базовые и альтернативные шаги аэробики в среднем темпе. (Степ-тач, тачфронт).

	15	Ориентация в пространстве	Продолжают изучение основных шагов базовой аэробики. упражнения: вправо-влево, вперёд-назад, вниз - вверх, в круг, из круга, по кругу.
	16	Основные шаги базовой аэробики.	Продолжают изучать основные шаги базовой аэробики. Упражнения: вправо-влево, вперёд-назад, вниз - вверх, в круг, из круга, по кругу.
	17	Основные шаги базовой аэробики.	Осваивают шаги базовой аэробики: марш (пружинящие шаги на месте)
	18	Основные шаги базовой аэробики.	Осваивают шаги базовой аэробики: марш (пружинящие шаги на месте)
	19	Техника выполнения упражнений для туловища, шеи и спины	Изучают основные упражнения партерной гимнастики
	20	Упражнения на развитие осанки	Осваивают упражнения на развитие правильной осанки в партере
	21	Техника выполнения упражнений на развитие осанки.	Закрепляют изученные упражнения на развитие правильной осанки в партере.
	22	Из истории аэробики	Изучают основные направления аэробики. История аэробики в России. Сила, выносливость, гибкость - как мы их развиваем? Шаги базовой аэробики - открытый шаг. Релаксация – восстановление.
	23	Базовые шаги аэробики	Изучают технику выполнения базовых шагов аэробики
	24	Базовые шаги аэробики	Изучают базовые и альтернативные шаги аэробики в среднем темпе. (Степ-тач, тачфронт). Влияние занятий аэробикой на различные системы организма.
	25	Базовые шаги аэробики	Изучают базовые и альтернативные шаги аэробики. (V-степ, кёрл) Аэробика и её виды.
	26	Базовые шаги аэробики	Закрепляют изученные базовые шаги. Запрещённые упражнения на занятиях аэробикой. Простейшие музыкальные композиции
	27	Сила, выносливость, гибкость - как мы их развиваем?	Изучают технику выполнения упражнений на развитие гибкости
	28	Упражнения на развитие гибкости.	Осваивают и закрепляют изученные упражнения на развитие гибкости
	29	Базовые шаги аэробики	Изучают базовые и альтернативные шаги аэробики: «тач-сайт» , открытый шаг. Релаксация – восстановление
	30	Комплекс танцевальной аэробики	Разучивают комплекс из выученных базовые шаги аэробики. Коррекция осанки
	31	Комплекс танцевальной аэробики	Повторяют и закрепляют изученные танцевального комплекса.
	32	Детская йога	Оздоровление посредством нетрадиционных методик
	33	Техника безопасности при выполнении упражнений с мячом, скакалкой, обручем, гимнастической палкой	Выполняют упражнения с предметами(скакалка)

Материально-техническое обеспечение программы

1.	Технические средства обучения	Обозначение	Кол- во
1.1.	Музыкальный центр Philips	шт	1
1.2.	Минисистема LG	шт	1
1.3.	Ноутбук	шт	1
1.4.	Мультимедиапроектор	шт	1
2.	Аудио и видеозаписи		
2.1.	Папка фонотека 1-4 класс (mp3.файлы USB накопитель)	шт	1
2.2.	Папка с видеоупражнениями (USB накопитель)	шт	1
3.	Музыкальные инструменты		
3.1.	Набор русских народных инструментов	набор	1
4.	Спортивный инвентарь		
4.1.	Скакалка	шт	10
4.2.	Гимнастические коврики	шт	10

Список литературы

1. Бабенкова Е.А. Как помочь детям стать здоровыми. Методическое пособие. – М. Астрель, 2003.
2. Богонолов Г.П. Физическое воспитание в системе коррекционно-развивающего обучения. – М:ТЦ Сфера, 2003.
3. Подвижные игры для детей с нарушениями в развитии /под ред. Шапковой Л.В. – СПб, «Детство-Пресс», 2011.
4. Старковская В.Л. Подвижные игры в терапии больных и ослабленных детей. М., 2007.